MIRANDA GRAY

LUNA ROJA

LOS DONES DEL CICLO MENSTRUAL





COLECCIÓN

EL TALLER DE LA HECHICERA

LIBROS PARA UNA NUEVA FEMINIDAD

Luna Roja

LOS DONES DEL CICLO MENSTRUAL

Miranda Gray



Primera edición: octubre 1995
Segunda edición: febrero 1999

Título original: *Real Moon*

Traducción: Nora Steinbrun

Ilustración y diseño de portada: Walter Alabarcez

De la presente edición en castellano:
© Gaia Ediciones, 1999
Alquimia, 6
28933 Móstoles (Madrid) - España
Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49
E-mail: alfaomega@sew.es

Depósito Legal: M. 5.082-1999
I.S.B.N.: 84-88242-30-1
Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS. S.A.

Este libro está impreso en papel ecológico.

ÍNDICE

Págs.

AGRADECIMIENTOS ... 7

1. INTRODUCCIÓN ... 9
   El propósito de este libro ... 9
   La posición social de la menstruación ... 10
   El tabú de la menstruación ... 11
   Las energías menstruales ... 13
   Conoce tu ciclo menstrual ... 14
2. EL DESPERTAR ... 17
3. EL LADO OSCURO DE LA LUNA ... 49
   La dualidad femenina ... 51
   La Dama de los Ciclos ... 55
   El Árbol del Útero ... 58
   La Serpiente ... 59
   Los Animales de la Luna ... 62
   La Diosa de la Oscuridad ... 69
   Soberanía ... 72
   Chamanas y sacerdotisas ... 75
4. LA INFLUENCIA DE LA LUNA ... 79
   El ciclo menstrual ... 79
   El Diagrama Lunar ... 82
   Tomar conciencia de la menstruación ... 91
   Cómo utilizar tu nueva percepción ... 98
   El Diagrama Lunar y la vida cotidiana ... 101
   El ciclo continuo ... 124
   Expansión del Diagrama Lunar ... 126
5. LA LUNA CREATIVA ... 131
   La creatividad femenina ... 131
   Cómo despertar las energías creativas ... 136
   Métodos para liberar las energías creativas ... 141

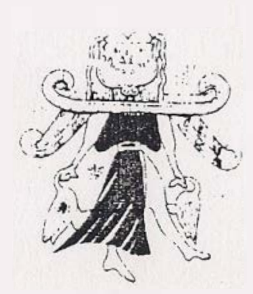
Págs.

6. LA ESPIRAL DE LA LUNA 165
La tradición femenina 165
Cómo hacer resurgir los arquetipos femeninos 167
Cómo guiar y enseñar a tus hijas 170
Ritos de transición 172

EPÍLOGO 187

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento a todas aquellas personas que me han ayudado a dar vida a este libro, bien al contarme sus propias experiencias o al compartir sus comprensiones e intuiciones conmigo; especialmente a Noemi Ozaniec por haberme apoyado y alentado, y a Julia McCutchen por haber confiado en la idea. Por último, quiero darle las gracias a Richard, mi marido, por la ayuda que me ha brindado ... ¡y por el hecho de haber seguido viviendo conmigo mientras organizaba y desarrollaba este proyecto!



1

INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro

En la sociedad moderna, el ciclo menstrual se experimenta como un fenómeno pasivo del que sólo se admite su «aparición», ya que todo el proceso restante se ignora o bien se oculta. Así, se nos enseña que debemos enfrentar nuestra angustia y nuestras necesidades sin llamar la atención, en tanto que este comportamiento forma parte de «lo que es ser una mujer». Este es el motivo por el que nosotras solemos esconder nuestras dificultades: debido al miedo a que los demás nos consideren débiles o piensen que hacemos una montaña de un grano de arena. Y es precisamente esta falta de comunicación y reconocimiento social lo que perpetúa el aislamiento del ciclo menstrual como un acontecimiento oculto y furtivo. *Luna roja* muestra que en realidad se trata de un suceso dinámico que, una vez liberado de los condicionamientos y restricciones sociales, puede afectar activamente al crecimiento físico, emocional, intelectual y espiritual de la mujer, así como al de la sociedad y el medio en el que ella se desenvuelve.

La mujer en edad fértil vive en una sociedad orientada hacia lo masculino, la cual modifica tanto su percepción del mundo como la de sí misma. Se trata de un entorno que no sólo no le guía ni proporciona las estructuras y los conceptos para afrontar los sentimientos y las experiencias del ciclo menstrual, sino que ni siquiera reconoce las expresiones que pueden surgir de él. Es por eso que el objetivo de *Luna roja* es ayudar a tomar mayor conciencia de este ciclo y a entender las energías inherentes a él; y lo hace de manera concreta, precisa e individualizada: al tener en cuenta el hecho de que cada mujer lo experimenta de un modo diferente, propone ideas diseñadas de modo tal que cada lectora pueda adaptarlas a sus propias necesidades.

Además, *Luna roja* plantea un perspectiva doble. Existe un gran número de leyendas, mitos, historias populares y cuentos infantiles que contienen una importante cantidad de enseñanzas e ideas relacionadas con el ciclo menstrual. Como lamentablemente la sociedad

moderna ya no cuenta con este material, este texto ofrece una reinterpretación de algunas de estas conocidas historias, y utiliza los cuentos populares y su simbolismo en un nuevo relato llamado «El despertar», para que se pueda comprender la naturaleza cíclica femenina (ver capítulo 2). A pesar de que los conceptos y las estructuras son muy importantes, las experiencias personales que los respaldan lo son tanto o más, razón por la cual este libro también propone sugerencias que ayudarán a la mujer a conocer mejor su propio periodo —así como el modo en que lo percibe— a través de su interacción personal mes a mes.

Estos dos enfoques están interrelacionados, pues las historias y la mitología que contienen imágenes relativas al ciclo menstrual surgieron de experiencias personales, lo que hace que se conviertan en una importante fuente de enseñanza capaz de ayudar a la mujer moderna a comprender mejor sus propias vivencias en lo que al ciclo femenino se refiere. Además, y con objeto de reforzar la idea de que el conocimiento personal es muy importante, este libro propone ideas prácticas y ejercicios que podrán incorporarse fácilmente a la vida cotidiana. *Luna roja*, que parte de la base de que la experiencia menstrual es *la totalidad del ciclo* y no solamente los días de sangrado, aporta sugerencias prácticas acerca de los métodos que se pueden emplear para establecer una influencia mutua con las energías propias de este período; asimismo enseña a la mujer distintas formas de transmitir su comprensión de este ciclo vital no sólo a sus hijas sino también a otras mujeres.

La posición social de la menstruación

Durante cientos de años el ciclo menstrual femenino ha generado desprecio y aversión, al considerársele un sucio signo de pecado cuya existencia reforzaba la inferioridad de la mujer en la sociedad, claramente dominada por el hombre. Incluso hoy en día se piensa en la menstruación como en una desventaja biológica que transforma a la mujer en una trabajadora emocional, irracional, inestable y en la que no se puede confiar. En la cultura occidental industrializada —que se autocalifica de «iluminada»— rara vez se habla abiertamente de *la regla*, a menos que sea en términos médicos. Así, a pesar de tratarse de un proceso natural, sigue creando barreras entre madres e hijas, maridos y mujeres, hermanas o amigas, y provoca que muchas mujeres vivan odiándose a sí mismas y sintiéndose culpables por la depresión, irritabilidad, hinchazón y torpeza que padecen durante esos días del mes. ¿Cuántas de ellas han transmitido su odio y su miedo a sus hijas, bien con palabras o bien a través de su comportamiento? ¿Cuántas han sufrido una primera experiencia menstrual aterradora por no saber nada acerca del tema o tan sólo conocer los aspectos clínicos, los cuales no explicaban en lo más mínimo el modo en que se sentían? En la sociedad moderna, donde los *ritos de transición* ya no existen, ¿cuántas niñas realmente sienten que gozan del don de ser mujer, y a cuántas se las ha guiado para convertir esta experiencia en una fuente de crecimiento? El hecho de que la mujer aprenda a descubrir los dones que encierra su propia menstruación y a verla en forma positiva, hará que luego pueda ayudar a sus hijas a aceptar su condición femenina y los ciclos que le son propios.

Hay muchas mujeres que sufren tanto mental como físicamente durante la menstruación, sin embargo la ayuda que se las proporciona suele estar destinada sólo a combatir los síntomas, pues la causa en sí de su malestar, que obviamente es el hecho de ser mujer, no puede remediarse. Bien es cierto que hoy día ya empieza a aceptarse la existencia del síndrome premenstrual, por ejemplo, pero sus efectos aún siguen considerándose negativos y destructivos. La realidad es que la mujer tiene que hacer un gran esfuerzo para que la sociedad, la ciencia médica y las leyes acepten que su menstruación le hace experimentar un estado alterado de conciencia, con el *handicap* añadido de que lamentablemente ya no cuenta con ninguna estructura ni tradición que le ayude a comprender y utilizar esa conciencia de forma positiva.

Es más, la visión lineal que tiene la sociedad acerca del tiempo y la realidad hace que a la mujer menstrualmente activa le resulte difícil darse cuenta de su ineludible y natural cualidad cíclica, así como aceptar y aplicar este hecho en su vida. Incluso aunque registre en su diario las fechas de sus menstruaciones, tendrá dificultades en verlas como un ciclo y tenderá a pensar en ellas como un esquema lineal repetitivo. En el capítulo 4 veremos que la utilización del *Diagrama Lunar* nos permitirá recopilar esta información y analizarla desde nuevas perspectivas. Así pues, si la mujer realmente toma conciencia de que su vida menstrual es una expresión de un ser de naturaleza cíclica, comenzará a ver que forma parte de los grandes ritmos del universo, aceptará aún más su verdadera condición y conseguirá traer la armonía a su vida.

El tabú de la menstruación

Las antiguas culturas conocían sin duda el poder de la menstruación, un saber y aceptación que aún hoy persiste en determinadas aunque escasas sociedades; pero ocurrió que los varones de las

primeras sociedades patriarcales empezaron a considerar este poder como un peligro para ellos, con lo que aquellas prácticas que las mujeres habían establecido para tratar con las energías creativas inherentes a este proceso natural de sus organismos se convirtieron en objeto de duras críticas. La menstruación pasó así de considerarse santa y sagrada a convertirse en sucia y contaminante, y se fomentó la creencia de que la mujer durante *esos días* era «una fuente de energía destructiva andante», en base a que tras su feminidad escondía un tremendo poder mágico. Se llegó a la conclusión de que la única forma de contener tal poder era alejar a la mujer de la comunidad y la tierra, pues se pensaba que esta magia desenfrenada no sólo afectaba a todo aquello que estaba en contacto con la propia mujer, sino que era especialmente peligrosa para los hombres y su modo de vida, sus pertenencias y su ganado.

Apartarla del resto de la comunidad en cuanto aparecían las primeras manchas de sangre se convirtió en algo imprescindible, lo que en muchas culturas suponía su confinamiento en una choza que compartían las demás mujeres de la tribu, lejos de los demás integrantes del poblado. De esta forma, como todo aquello que estuviese en contacto con ella se «contaminaría» y tendría que destruirse, le estaba prohibido tocar los utensilios cotidianos, y muy particularmente cualquier pertenencia masculina, pues se temía que tuviese el poder de matar a un hombre o de hacerle perder sus aptitudes para la caza (en algunas culturas se llegaba inclusive a castigar con la muerte a quien quebrantase este tabú). Por otra parte, si bien se le permitía recibir la visita de otras mujeres, era con la condición de que éstas también se mantuvieran totalmente alejadas de los hombres de la aldea: no podían verles ni dejarse ver por ellos.

La superstición llegó hasta tal punto que no sólo se le prohibía ir a ciertos lugares o tocar determinados objetos, sino que se especificaba qué alimentos podía ingerir. En algunos casos no se le permitía comer carne o beber leche por miedo a que perjudicase la cacería o hiciese que las vacas perdieran su capacidad de producir leche; en otras palabras, se le consideraba tan impura que ofendía a la naturaleza y provocaba una alteración en el orden natural de las cosas.

El momento más «peligroso» para la comunidad era el de la primera menstruación de una jovencita, de manera que las restricciones para con ella solían ser más extremas que las destinadas a las mujeres adultas: el confinamiento podía durar hasta siete años y en algunos casos la encerraban en una jaula, prohibiéndole caminar por las tierras de la comunidad o ver el sol.

El tabú menstrual no se limita únicamente a las sociedades primitivas o del pasado, pues incluso en nuestros días muchas religiones restringen física y mentalmente a la mujer durante su *período*. Por ejemplo, en la cultura islámica una mujer que está menstruando tiene prohibido entrar en una mezquita, norma cuya transgresión estaba penada antiguamente con la muerte. Por su parte, la menstruación representa para algunas culturas cristianas el pecado original de Eva: con él nacen todas las mujeres cristianas, quienes se ven obligadas a expiarlo continuamente si quieren ir al cielo. De lo que se deduce, en ambos casos, que ninguna mujer es lo suficientemente sagrada como para tomar parte activa en la religión.

Tenemos que darnos cuenta de que una parte de nuestra actitud respecto de la menstruación ha sido creada por la historia de la sociedad; una vez que lo hagamos podremos deshacernos de ese condicionamiento social y tendremos la oportunidad de volver a analizar el ciclo menstrual con el fin de descubrir lo que significa para cada una de nosotras individualmente, al margen la opinión de cualquier otra persona o grupo.

Las energías menstruales

En este libro el término «menstrual» hace referencia a los temas pertinentes a la totalidad del ciclo que tiene lugar todos los meses, en lugar de limitarse sólo al flujo de sangre. Las energías creativas vinculadas al ciclo menstrual tienen diferentes orientaciones y aspectos, y están en íntima relación con el ciclo uterino: si el óvulo que se libera durante la ovulación se fertiliza, dichas energías se expresan mediante la creación de una nueva vida; si no hay fecundación, se plasman en la vida de la mujer de cualquier otro modo.

Las energías del ciclo menstrual no deben restringirse ni controlarse, puesto que el hecho de bloquearlas o coartarlas puede hacer que se vuelvan destructivas; por el contrario, deben aceptarse como un flujo que tiene su propio modo de expresión y contra el que no debemos luchar. De este modo evitamos correr el riesgo de hacernos daño tanto física como mentalmente. No en vano, la mujer que opone resistencia está negando su propia naturaleza, por lo que el resultado suele ser la agresión, la ira y la frustración; razón suficiente por la que debemos permitir que las energías menstruales encuentren su expresión en los múltiples aspectos de la naturaleza creativa femenina.

El hecho de aislarse de la comunidad mientras duraba el flujo de sangre era una forma natural de expresar las energías de la menstruación: aquel era un período de enseñanza y aprendizaje, y el momento de utilizar las energías colectivas de todas las mujeres que

estaban menstruando. Al principio el confinamiento durante la pubertad no tenía una connotación negativa, pues se le consideraba un medio para que las mujeres sabias enseñaran a las más jóvenes la naturaleza de sus cuerpos, las energías que acababan de descubrir y las tradiciones espirituales que las acompañaban; ello permitía que la joven mujer se sintiera en armonía con su propia naturaleza y pudiera utilizar sus energías en beneficio de la comunidad y la tierra.

Conoce tu ciclo menstrual

Ejercicio

Está claro que en el ajetreo de la vida cotidiana resulta muy difícil encontrar tiempo para comprometerse con un nuevo proyecto. ¡Incluso disponer de quince minutos para escribir un diario puede convertirse en un problema cuando un cuarto de hora más en la cama es vital! Sin embargo, si estás dispuesta a comprender las energías de tu propio ciclo menstrual y seguir un registro de los ejercicios sugeridos en este libro, es imprescindible que lleves un diario así como la anotación de ciertos datos en detalle (tal como se indica a continuación) durante al menos tres meses, con el fin de obtener una representación razonable de tu ciclo y poder llevarla a los Diagramas Lunares. Aunque después de un mes ya empezarás a tener una idea de la forma que adopta tu ciclo, no estaría de más que siguieses escribiendo en tu diario todo tipo de notas, ideas y sueños para así registrar tus visiones y experiencias. La información no tiene que ser muy extensa, pero sí debe incluir algunos datos concretos, como:

— INFORME

— FECHA

— DÍA DEL CICLO
El día en que comienza el flujo menstrual será el número uno; si desconoces en qué día estás, sigue con el resto de los apuntes hasta que empieces a menstruar de nuevo.

— FASE LUNAR
La mayoría de los periódicos te informarán en qué fase se encuentra la luna; dibuja un pequeño símbolo para especificar si se trata de luna llena, nueva, creciente o menguante.

— SUEÑOS
Si puedes recordar tus sueños, anota los datos básicos, el tema o cualquier imagen intensa de los mismos. Es posible que descubras que recuerdas tu sueño cuando te despiertas pero que, pasados pocos minutos, lo olvidas; si es así, intenta *capturarlo* escribiéndolo en cuanto abres los ojos o bien reviviéndolo mentalmente en detalle y fijando la idea de que quieres recordarlo. Después escríbelo en tu diario cuando dispongas de tiempo.

— SENTIMIENTOS
Intenta tomar nota de los sentimientos que experimentas durante el día. ¿Te sientes feliz, triste, sociable, retirada del mundo, intuitiva, en paz? ¿Sientes que te atraen ciertas actividades o formas de vestir? Analiza tu sexualidad: ¿te sientes sensual, cariñosa, afectuosa, espiritual, creativa, erótica, salvaje, exigente, lujuriosa, agresiva, vacía? Lo importante no es la frecuencia con la que mantienes relaciones sexuales con tu pareja —si la tienes—, sino intentar identificar tu energía sexual y las formas que adopta.

— SALUD
Apunta si sufres cualquier dolor o molestia menstrual, si tienes «antojos» de determinados alimentos y si sientes que estás estresada.

Es necesario que seas consciente de tu ciclo y conozcas el modo en que te afecta, aunque también debes tener en cuenta tu pasado menstrual y considerar tus relaciones e influencias anteriores y actuales. Tómate tu tiempo para recordar tu primera menstruación: ¿cuánto sabías del tema en ese momento? ¿Fue una experiencia aterradora o embarazosa? ¿Cuáles fueron las reacciones de tu madre, tu familia, tus amigas del colegio y tus profesores? También piensa

en el modo en que tu madre u otras mujeres cercanas de tu familia consideran su propia menstruación. ¿Cómo la llaman? ¿Hablas con ellas acerca de tu ciclo menstrual? Siti enes hijos, ¿cómo les has explicado o les explicarás qué es tu menstruación? Y si se trata de niñas, ¿de qué forma las hablarás acerca de sus propios ciclos?

Concéntrate en la relación entre la menstruación y tu pareja, tus compañeros de trabajo y tus amigos. ¿La ignoran, la consideran un «problema femenino», bromean al respecto o se refieren a ella en forma despectiva? ¿Os desagrada a ti o a tu pareja tener relaciones sexuales cuando estás menstruando? ¿Por qué? Resume tu opinión en tu diario.

El próximo capítulo introduce algunos conceptos e ideas relacionados con el ciclo menstrual que provienen de diferentes culturas y leyendas, y que se combinan en una historia llamada *El despertar*; en los capítulos subsiguientes trataremos ampliamente los temas, imágenes y conceptos que en ella se incluyen.

El propósito de utilizar una historia de este modo es animarte a que te identifiques con ciertos personajes e imágenes vinculados a la menstruación: así surgirá el tradicional proceso de iniciación, es decir, la adquisición del conocimiento a través de la visualización o las imágenes de tu propia mente. El hecho de participar en el relato, ya sea al escucharlo o leerlo, pretende despertar tu comprensión e inspiración y hacerte experimentar aquellas emociones y sentimientos que unen los conceptos de esa historia a la naturaleza *intuitiva* de la mente, y no al intelecto.

El despertar contiene varios niveles de lectura, en los cuales cada mujer puede participar según su propio nivel de comprensión. No te preocupes si sientes que no entiendes el significado de todos los símbolos de la historia, ya que muchos de ellos te resultarán más asequibles a medida que trabajes con los ejercicios que te presenta este libro.

Después de leer y llevar a cabo los ejercicios, sería interesante que releyeras *El despertar* y el capítulo que le sigue con el fin de comparar y reforzar la comprensión de tu propio ciclo con las imágenes provenientes de la mitología y los cuentos populares.

2

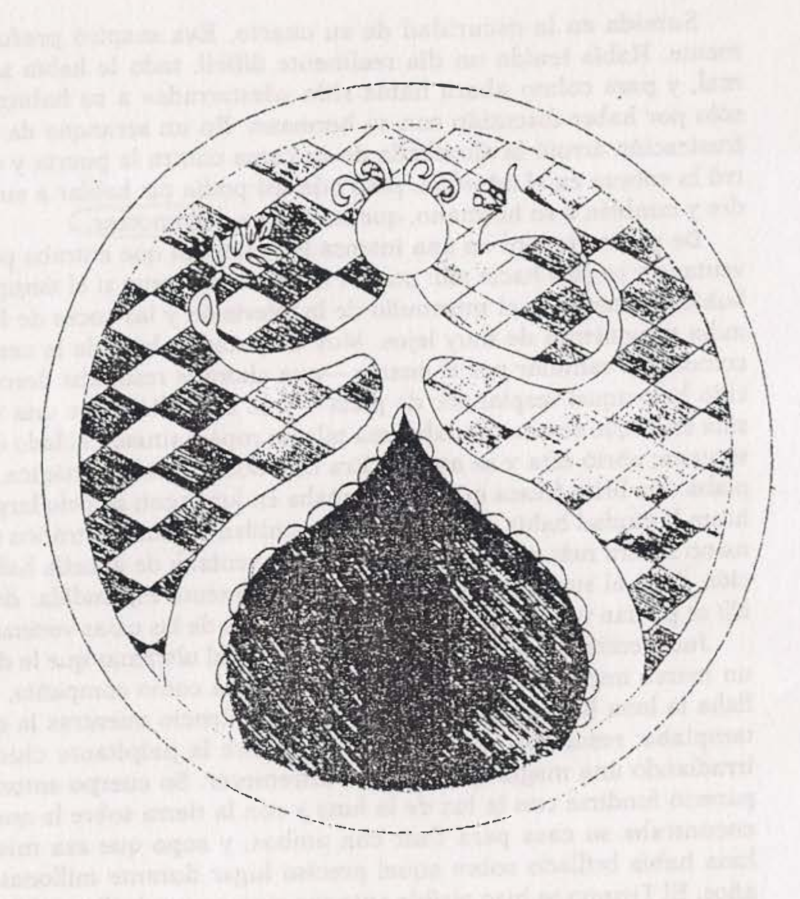
EL DESPERTAR

Sumida en la oscuridad de su cuarto, Eva suspiró profundamente. Había tenido un día realmente difícil: todo le había salido mal, y para colmo ahora había sido «desterrada» a su habitación sólo por haber discutido con su hermano. En un arranque de ira y frustración arrojó la almohada de su cama contra la puerta y enterró la cabeza en el edredón, pero aún así podía oír hablar a su madre y también a su hermano, que no dejaba de gimotear.

De pronto reparó en una intensa luz plateada que entraba por la ventana y se giró hacia allí: por un instante fue como si el tiempo se hubiese detenido y el murmullo de la televisión y las voces de la familia provinieran de muy lejos. Muy despacio se bajó de la cama y comenzó a caminar por el cuarto —que ahora le resultaba desconocido bajo aquel resplandor de plata— y se arrodilló sobre una vieja silla en la que se amontonaba una pila de ropa y situada al lado de la ventana; abrió ésta y se asomó. Era una noche cálida y mágica. Soplaba una brisa fresca que se empeñaba en jugar con su pelo largo, y hasta la ciudad había adoptado una serenidad inusual: el tráfico nocturno no era más que un ruido sordo. La ventana de aquella habitación daba al sur, así que la visión era realmente espléndida: desde allí se podían ver claramente todos los tejados de las casas vecinas.

Justo enfrente, suspendida en un cielo azul ultramar que le daba un marco imponente y con una única estrella como compañía, brillaba la luna llena. Eva pidió un deseo en silencio mientras la contemplaba: resultaba extraña flotando sobre la palpitante ciudad, irradiando una magia que la hacía estremecer. Su cuerpo entonces pareció fundirse con la luz de la luna y con la tierra sobre la que se encontraba su casa para fluir con ambas, y supo que esa misma luna había brillado sobre aquel preciso lugar durante millones de años. El Tiempo se hizo visible ante sus ojos: era un brillante hilo de plata que partía de ella misma y se extendía hasta la oscuridad del pasado. Aun con los pies en la tierra, el suave roce del Tiempo despertó su conciencia. Primero le hizo ver una ciudad joven plagada de incendios causados por las bombas de la guerra y, casi inmediatamente después, un pequeño asentamiento entre dos ríos atacado por invasores que encallaban sus embarcaciones en la orilla. Las

lloriquear



imágenes siguieron cambiando en una rápida sucesión: un reducido grupo de personas que cavaban una trinchera valiéndose de picos hechos con cuernos dieron paso a la visión de extensos bosques que desplazaban a los seres humanos, para de inmediato pasar a blancas olas de hielo que «limpiaban» la tierra. Los bosques, los ríos, los océanos y los desiertos avanzaban y se retiraban, y siempre brillaba la misma luna en el cielo. Finalmente surgió la tierra desde los océanos primitivos, y por un instante la incipiente conciencia de Eva comprendió la eternidad de la luna y su silencioso compañerismo hacia todas las formas de vida.

El Tiempo había llevado la conciencia de Eva hasta el origen de la creación y ahora la dirigía hacia el futuro: frente a sus ojos las primeras criaturas terrestres comenzaron a emerger de las aguas en las que habían nacido, siempre bajo la luz de la luna llena; una hembra primate, sentada sobre las ramas de un árbol, extendía los brazos hacia arriba pretendiendo acariciar la superficie de la luminosa esfera, y una cavernícola desnuda y cubierta de tatuajes ofrecía a la dama del cielo su hijo recién nacido. Eva continuó observando: una sacerdotisa vestida de blanco arrojaba incienso sobre un brasero dorado frente a un espejo de plata, y una niñita de pelo oscuro se asomaba a una ventana y miraba la luna.

Bañada por la luz plateada, la jovencita pudo sentir que los zarcillos del Tiempo abandonaban su conciencia, pero que el rayo de vida que le conectaba con todas las demás mujeres que contemplaban a la *Diosa Blanca* seguía allí: estaba emparentada con todas ellas; formaba parte de una hermandad que había percibido la llamada de la luna y había respondido a ella. Las tierras, el lenguaje y las culturas del mundo podían ser diferentes, pero todas las mujeres miraban la misma luna y estaban unidas por su luz y sus mareas.

La visión de la luna había hecho que Eva se sintiese pequeña e insignificante en relación con la inmensidad del tiempo, pero sin embargo ahora percibía que formaba parte de algo especial que superaba su vida cotidiana. Extendió el brazo hacia el cielo como si quisiese tocar aquella poderosa fuente de luz y susurró: «Compañera de las mujeres: ¡vela por mí!». No sabía bien por qué lo había dicho, pero de lo que sí estaba segura era de que tenía una extraña necesidad de expresar su repentina conexión con la luna. Detrás de sí, y como si se tratase de otro mundo, la jovencita oyó que sus padres apagaban el televisor y vio que la casa quedaba a oscuras; aunque deseaba estar toda la noche contemplando el cielo, de pronto sintió mucho sueño y a regañadientes se acostó. Siguió mirando el luminoso círculo desde la cama hasta que los párpados le pesaron demasiado y no pudo mantenerlos abiertos.



El pánico se apoderó entonces de su mente dormida: algo maligno le perseguía en la oscuridad. Cada vez más atemorizada corría a ciegas entre oscuras siluetas, y aunque quería gritar, no podía. Desconocía de qué estaba escapando, si «aquello» tenía alguna forma en particular o si se trataba de un fantasma o espíritu, pero de lo que sí estaba segura era de que el miedo surgía de lo más profundo de su ser. Las ramas le arañaban la cara y las manos mientras huía desesperadamente a través de un bosque denso y enmarañado, y sin embargo aquella forma estaba cada vez más cerca: podía sentir su desagradable presencia.

Mientras corría, el sonido apremiante de un cuerno de caza quebró el silencio de la noche, y por un instante se detuvo para recuperar el aliento, sin saber qué camino seguir. Con el rabillo del ojo pudo ver que una sombra se deslizaba rápidamente hacia ella. «¡Demasiado tarde!», pensó mientras se daba la vuelta y se zambullía entre la maleza; intentaba abrirse paso en la espesura, pero las espinas le rasgaban la ropa y le lastimaban las piernas. Presa del pánico miró detrás de sí y vio que otras dos horribles figuras se habían unido a la primera.

Los arbustos la arañaban ferozmente, y cuanto más intentaba avanzar más le retenían las espinas. Atrapada y aterrorizada, se agazapó y, gimoteando, se cubrió la cara con las manos; rezó con toda el alma para que no le encontraran, pero pudo ver que las sombras se estaban acercando. Cerró los ojos con más fuerza que nunca y se puso a llorar.

De pronto pareció estallar frente a ella una brillante luz blanca que, al chocar contra sus párpados cerrados, adquirió un tinte rojo intenso. Sobresaltada abrió los ojos, y dentro de la luz pudo vislumbrar la silueta de una mujer que, mirando hacia las sombras, levantó los brazos y dio una sola orden: de inmediato las horribles figuras se escabulleron en la oscuridad. A continuación ladeó la cabeza como si estuviese escuchando, y Eva pudo distinguir el débil sonido de un cuerno que, desde la distancia, anunciaba una retirada. Por último giró hacia la niña, y el aura resplandeciente que emanaba de ella se disipó poco a poco hasta dejar al descubierto su alta silueta bañada por la luz de plata de la luna llena. Fascinada, la jovencita se alejó de las espinas y estiró los dedos para tocar la mano que le tendía esa mujer, la Reina Luna, quien sonriendo dijo: «Bienvenida, niña», mientras que parecía que un millón de voces femeninas repetían esas mismas palabras en la mente de Eva.

Pensó que jamás había visto mujer más hermosa, ya que bajo la luz de la luna su piel era suave y blanca como la seda y los ojos le brillaban con su reflejo. Vestía una larga túnica azul claro y sobre los hombros llevaba una capa que sujetaba con un alfiler de plata



exquisitamente trabajado. El pelo, largo y claro, le caía sobre la espalda y una sencilla cinta le cubría la frente. Eva se sentía segura ante su presencia, y tuvo la rara sensación de que conocía a esta mujer de toda la vida. La Reina Luna la ayudó a salir de la densa maleza, y mientras caminaban entre los árboles plateados habló con una voz suave y melodiosa que se asemejaba a un manantial burbujeante.

«Esta noche es muy especial para ti, pues la rueda de la vida ha girado para indicar que has dejado de ser niña y te has convertido en mujer. Mis hermanas y yo te guiaremos, y aunque tal vez no comprendas todo lo que veas o sientas durante esta transformación, al menos *empezarás* a hacerlo.

»Durante la infancia tus energías son lineales; fluyen constantemente con el único cometido de hacerte crecer tanto física como mentalmente para que dejes de ser un bebé y te transformes en una mujer adulta. Cuando llega ese momento las energías también se modifican: dejan de ser lineales y se convierten en cíclicas. Seguirán un ritmo que se repetirá una vez al mes, y el color y el sabor de tu ritmo serán sólo tuyos; yo estoy aquí para ayudarte a tomar conciencia de ello, y para que conozcas las diferentes energías que encierra ese ciclo.»

Habían llegado a un pequeño claro en el bosque; Eva miró hacia el cielo y se maravilló al comprobar que la luna estaba rodeada de miles de estrellas que parecían diamantes danzando en la oscuridad; luego, durante un instante, el cielo cobró profundidad y reflejó la ilimitada inmensidad del universo.

«Por ser mujer estás vinculada al ritmo del universo. —Las palabras de la Reina Luna parecían un murmullo en el espacio infinito— Durante generaciones las mujeres han sido la conexión entre el hombre y el cosmos pues, a partir de su primera menstruación, las hembras primates evolucionaron de un modo distinto que el resto del mundo animal, y cada flujo de sangre se transformó en un reloj que armonizaba con los ritmos universales.»

Tales palabras llegaron al alma de la niña, quien deseó vivamente poder abandonar las restricciones de su cuerpo y fundirse con las estrellas. Pero en ese momento un escalofrío le recorrió la espalda y, como si se tratase de un estanque agitado por las olas, la escena comenzó a oscilar hasta finalmente cambiar por completo.

Eva se encontró entonces de pie en una enorme y oscura habitación circular con suelo de baldosas blancas y negras, en cuyo centro había cuatro imponentes trípodes de cobre que sostenían cuencos con fuego, a modo de antorchas. La luz débil y vacilante de las llamas rodeaba e iluminaba la silueta de una mujer sentada que volvía

el rostro hacia el lado contrario de donde se encontraba la niña, quien sin dudarlo un instante se le acercó, consciente de que la Reina Luna la seguía.

En un sólido trono tallado en madera se encontraba una mujer cuya belleza superaba cualquier descripción. Vestía una túnica de seda liviana, y tenía una melena que llegaba hasta el suelo y parecía florecer entre las baldosas. Al principio Eva creyó ver que estaba cubierta de pies a cabeza por un finísimo velo plateado adornado con gran cantidad de joyas que brillaban intensamente, pero a medida que se acercaba pudo comprobar que las gemas eran en realidad minúsculas arañas que laboriosamente tejían el velo. El semblante de la mujer transmitía calma y serenidad, y miraba hacia un tazón de plata que reposaba en su regazo, lleno de agua cristalina. Una profunda quietud emanaba de aquella figura, como si fuese eterna; apoyaba suavemente las manos sobre el borde del recipiente, y de un corte en uno de sus dedos brotaban gotitas de sangre que, al caer al agua, la teñían de un color rojo intenso.

—¿Quién es? —preguntó Eva.

—Es la Señora de los Ciclos —respondió la Reina Luna—. Cada gota de sangre marca una luna nueva, y cada lágrima, una luna llena.

Entre las largas pestañas de la mujer apareció una única lágrima que comenzó a deslizarse por su mejilla.

—¿Cuánto tiempo lleva aquí?

—Desde que la primera mujer comenzó a menstruar. Permanecerá aquí a través de los tiempos, contando los ritmos de la luna y midiendo los ciclos femeninos, que son diferentes de los de los hombres: ellos siguen el sol, mientras que nosotras nos guiamos por la luna. Como verás, fueron las mujeres las que por primera vez midieron el tiempo.

La Reina Luna cogió a Eva de la mano y juntas dejaron la habitación tras cruzar una puerta de roble; fuera, la luna llena iluminaba el bosque. Al darse la vuelta, la jovencita vio que acababan de salir de una enorme cabaña circular con techo de paja que parecía tocar el cielo, como si fuese una colina. Cuando la Reina Luna hubo cerrado la puerta, se agachó para coger una rosa de un arbusto y se la ofreció a Eva.

—Es un regalo de la Señora de los Ciclos.

La rosa se veía de un blanco purísimo a la luz de la luna, pero en cuanto la niña le tocó el tallo, el centro de la flor se tiñó de un color rojo profundo que fue cubriendo los pétalos hasta hacerlos cambiar de color completamente. Rítmicamente la flor pasó de ser roja a blanca y roja nuevamente entre las manos de Eva quien, al levantar

la mirada para interrogar a la Reina, se dio cuenta de que la luna había cambiado: ya no estaba llena sino en cuarto menguante; luego desapareció por completo y por último resurgió en cuarto creciente. Cada vez con mayor velocidad la luna siguió pasando por cada una de sus fases mientras la flor también cambiaba de color cíclicamente; a veces era la flor blanca la que coincidía con la luna llena, y otras lo era la roja: Eva entonces comprendió que el ciclo de la rosa oscilaba entre la luna llena y la nueva.

Con un dedo tocó aquella flor fascinante, y al instante sus pétalos se convirtieron en suaves plumas que danzaron en el aire; fue tal su sorpresa que se echó a reír, y en ese momento una paloma blanca se elevó hacia la oscuridad del cielo.

—Durante tu vida fértil tu ritmo te acompañará; a veces coincidirá con el de la luna, otras será más largo o más breve. Menstruarás con la luna llena y tal vez con la luna nueva; todo ello es natural: tú eres tu propio ritmo y debes conocer y aceptar tu ciclo individual. A lo largo de la historia, todas las mujeres han estado unidas por los ritmos de la luna.

Eva entonces volvió a sentir que estaba hermanada con las mujeres prehistóricas y que todas, incluso ella misma, estaban vinculadas a la luna.

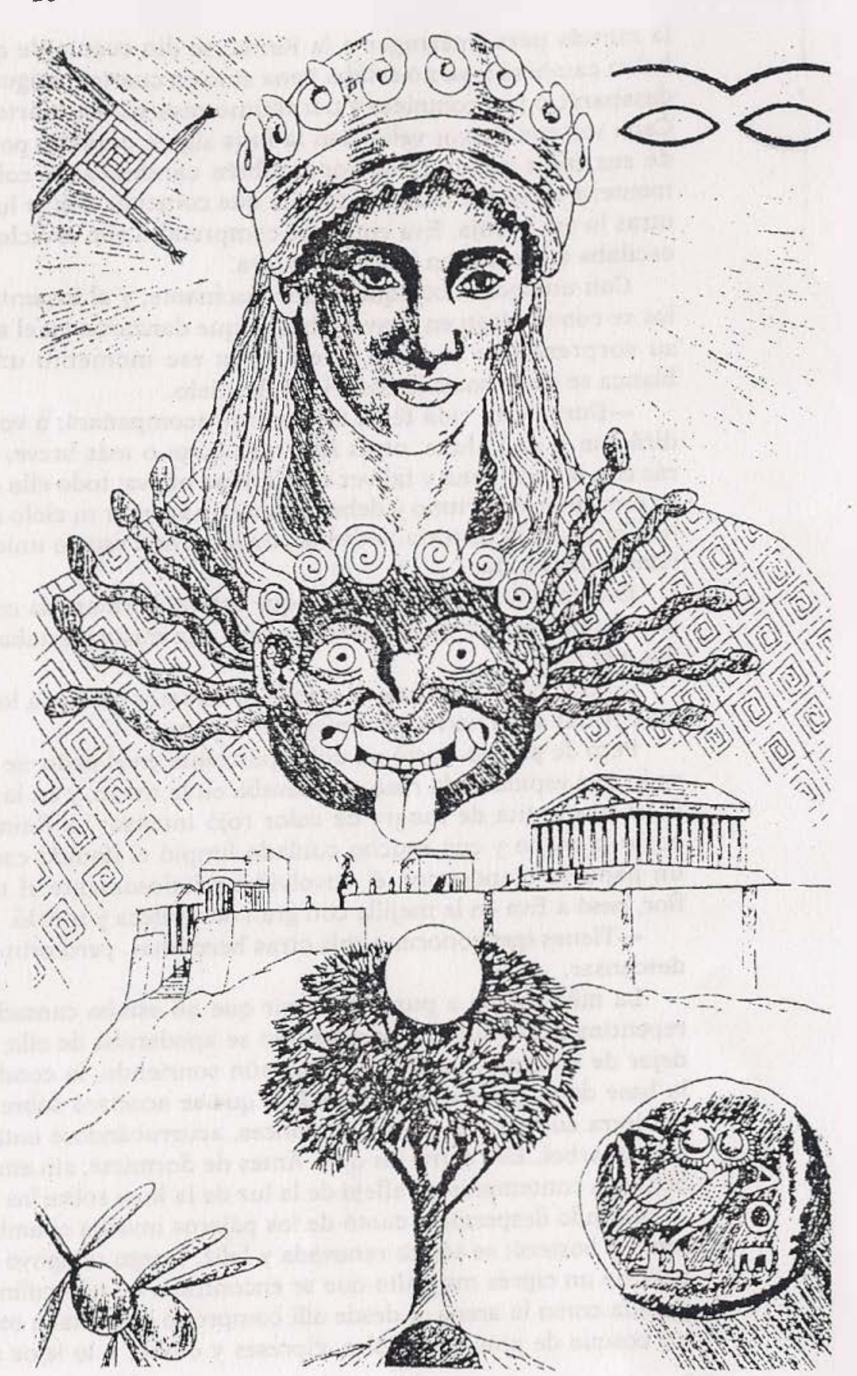
—¿Qué necesidad hay de relojes si estamos unidas a los ritmos y las normas de la tierra y el universo? —pensó.

Pero de pronto sintió un dolor punzante en el dedo: se había clavado una espina de la rosa que llevaba en la mano, y en la yema brillaba una gotita de sangre de color rojo intenso. La Reina Luna le cogió la mano y con mucho cuidado limpió el líquido carmesí con un pañuelo blanco; con él envolvió cuidadosamente el tallo de la flor, besó a Eva en la mejilla con gran delicadeza y sonrió.

—Tienes que conocer a mis otras hermanas, pero primero debes descansar.

La niña estaba a punto de decir que no estaba cansada cuando repentinamente sintió que el letargo se apoderaba de ella: no podía dejar de bostezar. La Reina Luna, aún sonriendo, la condujo hasta la base de un gran roble y le indicó que se acostara sobre un trozo de tierra cubierto de musgo; entonces, acurrucándose entre las raíces del árbol, Eva cerró los ojos. Antes de dormirse, sin embargo, se detuvo a contemplar el reflejo de la luz de la luna sobre las zarzas.

Cuando despertó, el canto de los pájaros invadía el ambiente. Se sentó y bostezó; se sentía renovada y feliz. Luego se apoyó contra la base de un ciprés muy alto que se encontraba en una colina rocosa, dorada como la arena, y desde allí comprobó que estaba rodeada de un bosque de pinos, abedules, cipreses y olivos; a lo lejos se veía el



azul del mar. De pronto alguien le cogió la mano y le hizo ponerse de pie y empezar a correr: se trataba de una joven griega no mucho más mayor que ella, muy bella, de pelo rizado —que llevaba recogido con un pañuelo—, y piel suave y delicada; vestía una corta túnica de tela liviana sujeta al pecho con hilos dorados, y sandalias de piel cuyas correas le llegaban a las rodillas. En la otra mano llevaba un pequeño arco de plata, y una aljaba de cuero colgando del hombro.

Ya completamente despierta, Eva consiguió llevar el ritmo de su acompañante y sintió la belleza de la libertad de movimiento. Mientras corrían bajo la luz del sol se dio cuenta de que no estaban solas: con el rabillo del ojo pudo distinguir las figuras saltarinas de una cierva, de una hembra de gamo, otra de liebre y una tercera de cabra salvaje, así como una osa que también corría. De improviso una leona salió de su escondite y se unió a ellas en su carrera a través del bosque: bajo el sol parecía un rayo de luz, y los ojos le brillaban con la intensidad del fuego.

Eva sentía que podría correr eternamente, pero por fin dejaron atrás los árboles y se detuvieron en la ladera de una verde colina que se extendía hasta un llano; desde allí pudo divisar una pequeña bahía, apenas visible bajo la bruma que producía el calor y que reflejaba la intensa luz solar. Cansada pero no exhausta, se sentó y estiró las piernas. La joven griega se unió a ella y la leona se posó elegantemente a sus pies.

—Mi nombre es Artemisa, la mujer del Arco Brillante —dijo la joven, y echó la cabeza hacia atrás—. Soy una de las diosas vírgenes.

Eva notó que alrededor del cuello [illegible] del que pendía la diminuta figura de un falo.

—Se ha escrito mucho acerca de las diosas vírgenes, y también se ha esperado mucho de la virginidad. —Hizo una pausa y luego se inclinó para tocar el vientre de Eva—. Tú eres virgen en el sentido moderno del término, mientras que yo soy virgen tal y como se entendía en la antigüedad. Soy una mujer que sólo se ocupa de sí misma; soy independiente, segura y consciente de mi persona. Celebro la vida a través de mis acciones y estoy completa. Represento la etapa del ciclo menstrual anterior a la liberación del óvulo; no soy fértil y en consecuencia no creo vida. Soy yo misma y mis energías son mías.

Artemisa tocó el falo que llevaba al cuello y sonrió.

—No soy célibe; disfruto de la sexualidad de mi cuerpo y estoy completa sin tener la *necesidad* de casarme ni tener hijos.

Se pusieron de pie y comenzaron a caminar hacia los árboles.

—Todos los meses pasarás por una etapa de renacimiento: des-

pués de cada menstruación serás como una virgen otra vez. En la antigua Grecia existían ceremonias en las que las mujeres lavaban su ropa blanca manchada de sangre una vez finalizado su ciclo menstrual, y celebraban su renacer como mujeres completas y totales. Este es el momento en el que debes poner orden a tus pensamientos, tomar decisiones claras y actuar de acuerdo con ellas. Eres independiente, consciente de tu cuerpo y sus necesidades, y estás segura de ti misma. Algunos hombres se sienten amenazados por esta fase y consideran que sus atributos son «masculinos», pero son tan inherentes a la mujer como el hecho de cuidar y nutrir a los demás. Son un don: dales buen uso.

Mientras Artemisa hablaba, Eva sintió la calidez de su propio vientre y luego un fuego que le recorría el cuerpo y le hacía desear echarse a correr de nuevo; sin embargo se contuvo.

—¿Qué sucede cuando eres mayor y dejas de tener el ciclo? —quiso saber.

—Eres como una virgen otra vez. Es el momento propicio para que la mujer se detenga a examinar su vida, acepte su mundo interior, si es que aún no lo ha hecho, y se mueva dentro de él. Pero no estoy aquí para enseñarte eso todavía; tienes muchas otras cosas que aprender antes de que llegues a esa etapa de tu vida.

Caminaron en silencio durante unos minutos, y cuando Eva giró para hablar con la diosa, se dio cuenta de que estaba sola; miró a su alrededor y comprobó que no sólo Artemisa había desaparecido, sino también el bosque y la ladera. Ahora se encontraba de pie entre las líneas perfectamente simétricas de un huerto de olivos; los árboles llegaban hasta el borde de un acantilado desde el que podía verse el azul profundo del océano rompiendo contra las rocas blancas. De pronto una mujer hizo su aparición entre los olivos y, sin ninguna prisa, comenzó a caminar hacia ella; Eva se preguntó si sería otra de las hermanas de la Reina Luna y la examinó minuciosamente mientras se acercaba.

Se trataba de una mujer alta y elegante, de facciones fuertes y mirada inteligente y penetrante; tenía pelo negro y lo llevaba recogido con alfileres de oro. A diferencia de Artemisa, vestía una falda de lino blanco y fino paño dorado, cubierta de bordados y acabada en borlas. Sobre los hombros llevaba una blanquísima piel de cabra que sujetaba con dos broches en forma de cabeza de serpiente, y en la que se podía apreciar el bordado de una cara de color rojo—dorado, con serpientes a modo de cabello; también había serpientes, pero doradas, decorando el borde de la piel. Con la mano derecha la mujer sostenía una lanza con punta de bronce, y en los pies llevaba unas sencillas sandalias.

El calor del mediodía era tan intenso que rizaba el aire; sin hablar, la impactante mujer invitó a Eva a acercarse hasta la sombra de un pequeño olivo, debajo del cual había un pequeño altar y una silla de piedra. Tomó asiento e indicó a la niña que hiciese lo mismo sobre la hierba, a sus pies; por un momento la miró fijamente y luego habló.

—Soy Atenea, la Virgen Eterna, el fuego que crea la sabiduría femenina. —Cogió a Eva de la mano y continuó—: Tu ciclo no sólo te proporciona energías creativas para engendrar un niño real; asimismo te permite dar vida a una idea, que también es tu hija. —Entonces tocó la frente de la jovencita—. Tú produces la chispa de la vida, la llevas en tu cuerpo, la nutres y dejas que crezca para por fin hacerla salir al mundo. Los niños reales lo hacen a través del útero, mientras que las ideas surgen de tu cuerpo, tus manos, tus pies, tu voz. —Besó la mano de Eva como rindiéndole homenaje y siguió hablando—. Una mujer que no tiene hijos no está incompleta ni es antinatural, ya que su descendencia son las ideas que lleva en su interior, y su nacimiento es el modo en que las expresa en el mundo material.

—¿Y de dónde provienen estas ideas? —preguntó la jovencita, perpleja.

—Tu sexualidad despierta ciertas energías que siembran las semillas de la inspiración. El acto sexual puede crear tanto un niño real como una idea, y ser el fuego que guía al artista, el poeta, el músico y el vidente. Es un acto sagrado pues plasma lo divino en el mundo real.

Eva sintió que sus propios dedos generaban calor y palpitaban en su necesidad de crear.

—¿Cómo son esas hijas-ideas? —quiso saber.

—Pueden adoptar infinitas formas. No importa de qué manera las expreses ni lo que tú o los demás piensen del resultado final: lo que cuenta es el surgimiento de una idea, y no la idea en sí misma. Tal y como sucede cuando tienes hijos reales, tu corazón siente de una forma determinada y tal vez te parezca que las opiniones de los demás son un ataque a lo más profundo de tu alma; pero siempre debes permitir que esa hija crezca a su modo en el mundo material. Crear puede ser una forma de meditar u orar, y es el acto de crear y no la creación en sí misma lo que refleja lo divino. Las mujeres son diferentes de los animales, pues su sexualidad no se relaciona simplemente con el acto de engendrar hijos, sino que libera sus energías todos los meses a través del ciclo menstrual. Esta es la sabiduría de las mujeres: de ella nace la capacidad de mejorar la vida, fabricar utensilios, crear relaciones estructuradas y comuni-

dades, y expresar la relación que existe entre la humanidad y la naturaleza.

Atenea se agachó para recoger una moneda que estaba en la base del altar, cubierta de polvo, y se la entregó a Eva, quien la limpió para poder examinarla: era pequeña, gruesa y estaba hecha de plata, aunque había perdido el brillo; en una de las caras podía verse una lechuza, y en la otra el retrato de la diosa llevando un yelmo.

—La moneda es un símbolo de las energías y los poderes que poseo —dijo Atenea. Eva levantó la mirada, sorprendida:

—¡Pero yo pensaba que el dinero era malo y causaba todos los problemas del mundo!

Atenea rió y dijo: —¿Qué hace falta para que exista una moneda?: un artesano muy hábil y talentoso capaz de crear un objeto de semejante belleza. —A continuación cogió la que la niña tenía en la mano y la levantó—. La moneda necesita tener cosas que comprar, y por eso la gente inventa objetos bellos y prácticos; necesita tener valor, y con ese fin las personas crean estructuras entre sí. Con la moneda llega la distribución y el comercio, y allí donde se encuentran las mercancías y las monedas florecen los mercados; a partir de ellos se desarrollan las comunidades, y las ciudades y los reinos evolucionan con las estructuras, las leyes, el aprendizaje y la cooperación. Como ves, la moneda simboliza la capacidad de ordenar la vida, crear estructuras y canalizar los instintos y las energías: es un símbolo de la civilización.

La moneda destelló bajo la luz del sol y la diosa continuó hablando: —No es mala, y tampoco lo son mis energías; la inspiración, la claridad mental y la organización son energías que están abiertas a todas las mujeres dentro de su ciclo menstrual.

La moneda de plata brilló una vez más, y en esta ocasión Eva se encontró frente a la antigua ciudad de Atenas; las energías de las diosas estaban presentes en los intrincados diseños que un alfarero pintaba sobre un ánfora, en la habilidad de un artesano que trabajaba una copa de metal cubierta de joyas, en la sutileza de un tejedor que regateaba con un mercader en una esquina, y en el modo en que se desarrollaban los juicios en las salas de tribunales del gobierno. Cuando miró hacia arriba, la imagen de Atenea se elevó hacia el cielo y se encumbró sobre la ciudad: en la mano derecha llevaba una lanza, en la izquierda un gran escudo dorado, y en la cabeza un velmo resplandeciente. La piel de la diosa se iluminó con gran intensidad al caer el sol, y un pequeño olivo de color verde oscuro creció a sus pies, sobre la estéril piedra blanca sobre la que ella se erguía. Desde allí miró a Eva, que estaba inmóvil y la observaba con los ojos muy abiertos, se inclinó hacia atrás, tensó sus bra-



zos poderosos y a continuación arrojó la lanza con una fuerza colosal: entonces un deslumbrante cometa de fuego atravesó el cielo a gran velocidad en direcc ón a la niña.

La estrepitosa luz sobrecogió a Eva, pues de ella surgían imágenes que giraban vertiginosamente: vio cómo nacían, se desarrollaban y prosperaban las comunidades primitivas, y comprobó que sus primeras expresiones artísticas reflejaban fielmente el universo; la luz volvió a brillar y entonces pudo apreciar la estructura de la sociedad, la trama de las leyes, las enseñanzas, los juicios y las artes. Mientras tanto la ciudad latía vivamente, consciente de la energía que emanaba de la d osa. Eva sintió que de la oscuridad de su propio inter or también fluía una energía blanca y pura, así que dejó a un lado sus dudas y temores y se abrió por completo ante aquel poder; durante unos instantes se sintió suspendida en el tiempo, pero enseguida el mundo regresó como si de una barrera de fuego se tratase, lleno de color y extremadamente detallado. Cada imagen, textura, sonido y forma emanaba oleadas de ideas, conexiones y diseños que daban vueltas por su mente para luego salir de sus labios como un torrente de poesía y revelaciones. Tan abruptamente como había aparecido, la avalancha cesó y, tras extinguirse el fuego, Eva se desplomó sobre el suelo, cansada pero en paz, ante aquella lanza que por fin se clavó en la tierra, a sus pies.

Después de descansar unos minutos se inclinó hacia adelante para cogerla, pero en ese momento un brazo poderoso la elevó por los aires junto a la lanza de Atenea, y la «arrojó» a la parte trasera de una carroza de mimbre que se movía a gran velocidad, guiada por una mujer de brillante pelo rojizo hasta la cintura que incitaba a sus caballos a ir más aprisa. Eva tenía miedo, pero a la vez estaba fascinada ante la habilidad y fortaleza de esa mujer alta e imponente que se balanceaba con el movimiento de la carroza. Vestía una túnica de varios colores, y con un gran broche sujetaba una capa que se agitaba violentamente sobre sus hombros; alrededor del cuello lucía un collar de hilos de oro trenzados que reflejaban intensamente la luz del sol, tenía la piel bronceada, y los ojos le brillaban como el fuego. Por último Eva reparó en sus manos, que llevaban las riendas con maestría: eran toscas y estaban curtidas por la acción del aire, el agua y el sol.

El paisaje pasaba bajo las patas de los caballos con la celeridad de un rayo: en cuestión de un minuto pasaban de una pradera de color castaño a un bosque de robles; la velocidad era tal que parecía desgarrar el pelo de Eva y le hacía dar gritos de júbilo: se sentía más fuerte que nunca, con la mente aguda y clara, y ese vigor que le recorría el cuerpo le hacía sentirse capaz de lograr todo lo que se pro-

pusiese. Era libre e independiente: una leona con fuerza para luchar y dar protección.

Justo en el momento en que la niña sintió que iba a estallar de júbilo, la mujer hizo que los caballos dejasen de galopar, y ya al trote recorrieron un bosque, amparándose bajo la sombra de sus árboles; les rodeaba una fresca sensación de quietud, pero la sangre de Eva aún burbujeaba de regocijo. Sonriendo, la mujer le ayudó a bajar de la carroza y dijo con voz profunda y potente:

—Mi nombre es Boudicca, y soy la Reina de los Icenos. Lucho para proteger y serv r, nunca para destruir. Soy la verdadera Victoria, árbitro de la paz; estoy comprometida con los demás y con sus causas, y mantengo ese compromiso.

A continuación ella también bajó y, dando largos pasos, se acercó a uno de sus caballos; mientras inspeccionaba sus guarniciones continuó:

—En la época de los celtas se respetaba a la mujer; las tierras y el poder eran suyos por derecho propio y se la veneraba por su juicio y las virtudes que aportaba a la comunidad. La mujer incitaba a los guerreros a entrar en acción, pero también arbitraba la paz: era la fuerza que sustentaba a los hombres y a la tribu. —Acarició afectuosamente el pescuezo del caballo—. Tú estás experimentando la fortaleza de la mujer, el radiante dinamismo de las fases de luz; pero dentro de un tiempo sentirás cómo pierdes esa energía, que se transformará en oscuridad. No mires atrás buscando la luz, pues si lo haces te perderás los dones de la oscuridad: busca en su interior, acepta sus poderes y observa la luz que de ella nace.

La Reina se dio la vuelta y de un salto subió a la carroza con la gracia de una gacela; levantó un brazo a modo de despedida y se alejó, agitando las riendas.

La carroza atravesó el bosque como un rayo de sol hasta que se transformó en un punto de luz en la distancia. Eva, moviendo enérgicamente los brazos, vio cómo la diminuta silueta de la Reina le decía adiós una vez más y por fin desaparecía llevándose tras de sí la luz del día, mientras ella seguía con los brazos en alto y un grito en la garganta. Se sentía un poco triste: Boudicca le había gustado mucho.

Una vez más se encontró de pie en medio del bosque; a su lado estaba la Reina Luna, y en su compañía caminó en silencio hasta que la energía de la Reina de los Icenos se hubo aplacado para transformarse en un sentimiento de seguridad y armonía dentro de su ser.

Llegaron hasta un claro; allí, en el centro de una pequeña isla, crecía un bellísimo árbol de tronco rosa que se dividía en dos ra-



mas, cargadas de frutos rojos. Era una imagen impactante: sus raíces caían a las aguas del estanque que lo rodeaba, y la luna llena —que parecía estar sentada en las ramas superiores— reflejaba su luz en aquel espejo azul.

—Este es tu *Árbol del Útero* —dijo la Reina Luna mientras tocaba el vientre de Eva, justo debajo del ombligo. En respuesta a esa caricia, la niña sintió que su útero irradiaba calidez y vio que el Árbol también respondía, brillando de energía.

—El estanque es tu subconsciente, y las raíces de tu Árbol llegan hasta su parte más profunda; esto quiere decir que la mente y el útero están íntimamente ligados: lo que pasa en uno de ellos se refleja en el otro y viceversa.

Eva, que se sentía en paz y armonía con el árbol, no pudo resistir la tentación de acercarse a él: caminó hasta la orilla y se detuvo a admirar las ramas con el deseo de tocarlas, mientras que las hojas, que cruzaban todo el estanque, crujían y susurraban su nombre.

—¡Eva, Eva! —parecían cantar—. Coge un fruto de tu árbol.

Entonces extendió el brazo para llegar hasta una rama que casi tocaba el agua, pero de inmediato retiró la mano: había visto una pequeña serpiente verde entre las hojas y los frutos, que silbaba mientras levantaba su cabeza triangular.

—Soy la guardiana del árbol —dijo, y sus diminutos ojos destellaron en la oscuridad—. Si coges este fruto te convertirás en mujer y heredarás todos los poderes propios de la condición femenina. Menstruarás con la luna y te volverás cíclica, nunca constante: continuamente cambiarás junto con sus fases. Los poderes de la creación y la destrucción despertarán en tu cuerpo, y mediante tu intuición conocerás los misterios más profundos. Tu vida se transformará en una sendero entre dos mundos, el interior y el exterior, y sentirás que cada uno de ellos te exige algo. Debes aceptar y apreciar todos los poderes que conlleva el hecho de ser mujer porque, si no lo haces, ellos mismos pueden destruirte. —La serpiente desenrolló su cuerpo—. No es fácil aceptar esta responsabilidad: sería mucho más sencillo seguir siendo niña.

Eva permaneció inmóvil durante unos instantes y luego, dejándose llevar por un impulso, estiró el brazo y arrancó un fruto de la rama. En ese momento la serpiente la mordió y, antes de que Eva pudiera reaccionar, se metió en su interior y llegó a su vientre: entonces la niña sintió un suave calor entre las piernas y de pronto, como si de agua se tratase, un arco iris de vibrantes energías fluyó de su vagina. Surgían desde su interior y le acariciaban la cabeza, la garganta, las manos y los pies, mientras que en su mente resonaba una única nota que le recorría todo el cuerpo y lo colmaba de so-

nido. Las energías se expandieron hasta abarcarlo todo y unieron a Eva con la creación, quien se convirtió así en el equilibrado eje entre la energía y el mundo a su alrededor. Finalmente la niña levantó los brazos por encima de su cabeza y gritó de puro placer, derramando toda aquella energía sobre el mundo como una espiral de sonido que se elevaba incesantemente. Con gran calma percibió ese poder que había estado latente en su interior y tomó conciencia de su propia capacidad de hacerlo surgir a voluntad. Cuando miró hacia abajo, vio que la serpiente aún estaba en su interior, bajo su vientre. A continuación giró para alejarse del árbol, y entonces descubrió que la Reina Luna estaba de pie a su lado.

—Ahora ya has asumido los poderes de la mujer. A medida que adquieras más experiencia con respecto a tu ciclo, necesitarás encontrar el mejor modo de utilizar esas energías durante tu vida. Pero no estás sola: desde tu interior recibirás la guía y el apoyo que te harán falta durante tu vida menstrual. Esta noche mis hermanas y yo te mostraremos muchas más cosas que te ayudarán a emplear el don que has recibido. Toca tu árbol una vez más.

Así lo hizo Eva y, como si se hubiese abierto una puerta, el tronco del árbol se partió en dos y dejó al descubierto el intenso color carmesí de su interior; allí había una mujer desnuda que tenía los ojos cerrados, y cuyo cabello rojizo se mezclaba con los vasos capilares del tronco. La niña sintió que el árbol de su interior se movía para fundirse con su útero, y mentalmente pudo ver cómo sus raíces se unían a él. Y la luna, mientras tanto, brillaba tanto en su mente como en las ramas del árbol. El fruto que tenía en la mano se deshizo gradualmente hasta desaparecer, y la niña se percató de que nuevamente se había quedado sola en el claro, en plena oscuridad.

En ese momento un destello blanco atrajo su atención: se trataba de una gran liebre que la miraba fijamente. El resplandor de su pelaje iluminaba el claro con una suave luz plateada, y sus ojos oscuros parecían estar llenos de estrellas y sabiduría; el único adorno que llevaba era un collar de pequeñas gemas rojas. Gracias a esa tenue luz blanca, Eva pudo ver que ya no estaba sola, sino rodeada de muchos animales de todo tipo que la observaban en silencio. No pudo menos que suspirar ante tanta belleza y poder: cada animal irradiaba gracia e inteligencia y todos parecían blancos bajo aquel resplandor. El brillo de sus ojos animó a Eva a acercarse a ellos sin sentir ningún temor, como si les conociese de toda la vida. Entonces pudo ver un toro muy grande y poderoso, un caballo salvaje de imponente pelaje, un unicornio plateado, una paloma blanca, una pequeña serpiente verde y una bellísima mariposa. La mayor parte de los animales parecía llevar alguna joya o cargar con un regalo u ob-



jeto, y la niña tuvo la sensación de que si hablaba, ellos le responderían. La liebre se alejó dando largos pasos y se sentó entre dos leonas, sin temerlas en absoluto: todos los animales estaban unidos a ella por un sentimiento de amor y comprensión, que también Eva compartía.

—Estos son los *Animales de la Luna* —dijo la liebre con una voz suave y argéntea como su piel—; son quienes custodian sus misterios y traen mensajes de tu mundo interior, y viven tanto en tus sueños como en el reino de las hadas, donde las bestias hablan y te hacen conocer no sólo mágicas maravillas sino también las fuentes de la antigua sabiduría.

Una lechuza de color blanco inmaculado se posó cerca de la niña, y su vuelo fue como un susurro del aire; giró la cara hacia ella y le enseñó los ojos, poseedores del conocimiento de los tiempos.

—Ellos te servirán de guía y te aconsejarán, pues conocen tu ciclo de forma instintiva y representan la gracia y la armonía del que vive en armonía con su propia naturaleza. A través de los sueños, uno de los Animales de la Luna puede anunciar tu ovulación o tu menstruación, o hacerte ver imágenes que te acerquen a tu ciclo y te ayuden a mantener una conexión consciente con tu propio ritmo. Debes recordar estos sueños cuando te despiertes, y presta especial atención al de esta noche, ya que el animal con el que sueñas cuando menstrúas por primera vez puede seguir relacionado contigo de un modo especial a lo largo de toda tu vida.

Parecía que la liebre sonreía mientras hablaba; luego se dio la vuelta y lentamente se dirigió hacia Eva llevando algo en la boca con gran cuidado: era un minúsculo huevo blanco envuelto en un lazo rojo que dejó suavemente a los pies de la niña; luego se sentó sobre sus patas traseras. Eva, encantada, se acercó para recogerlo; al hacerlo sintió un amor tan inmenso en su interior que deseó con todas sus fuerzas poder cuidar de los que le rodeaban. Los animales suspiraron.

—Este es tu primer óvulo —dijo la liebre—; tu período de ovulación. Las fuerzas y las energías que sentías como virgen han madurado y se han transformado en las de una madre. No las desperdicies, pues ya en el pasado se admitía el hecho de que las mujeres eran fuertes y dinámicas y que asimismo tenían el vigor suficiente para cuidar y nutrir a sus semejantes. Durante la ovulación las energías son diferentes, pues profundizan hasta un punto que desconocías y te hacen tomar conciencia de ese nivel profundo de tu ser y de tu capacidad de amar y cuidar de los demás sin pensar en ti misma. Ese es el momento en que tu deseo creativo refleja el mundo que te circunda.

La calma que inundaba el claro también fluía dentro de Eva, quien sintió que la luna llena brillaba no sólo en el cielo, sino también en su mente y en su útero; se sentía en armonía con la luna y con todo lo que le rodeaba, y comprendió que contaba con fuerzas suficientes como para dar, pues tenía la absoluta certeza de que era capaz de nutrir y dar sustento a los demás. La expresión de su alma parecía brillar a través de su corazón, sus ojos y sus manos.

—En estos momentos de luz puede que sueñes con huevos o con Animales de la Luna. Recuerda tus sueños, ya que ellos anuncian tu ovulación.

La liebre se dio la vuelta y avanzó un corto trecho; luego se detuvo, invitando a Eva a seguirle. Después de dudar unos instantes la niña finalmente se unió a ella, mientras la oscuridad volvía a cubrir el claro y cada vez hacía más difícil distinguir las siluetas de los Animales.

Recorrieron el bosque hasta llegar a una pradera sobre la que brillaba vivamente el sol, y donde el perfume de las flores era realmente intenso: todo parecía vibrar con la energía de la vida. Mientras caminaba entre la hierba, que le llegaba hasta las rodillas, Eva notó que la cantidad de abejas y otros insectos que volaban de flor en flor era inmensa; había enormes margaritas que giraban siguiendo al sol, y amapolas salvajes que salpicaban la pradera con su color rojo brillante. Se detuvo un momento para llenar sus pulmones con el elixir de vida que la rodeaba, y deseó poder quedarse allí para disfrutar de semejante belleza.

Impaciente la liebre incitó a la niña a seguir y se dirigió hacia un montículo de hierba en el centro de la pradera, desde cuya base surgían una serie de peldaños de piedra blanca que se internaban en la tierra. La liebre se detuvo y puso las patas delanteras en el primero de ellos; por alguna razón que desconocía, Eva estaba inquieta y nerviosa, pero aún así comenzó a descender.

Después de bajar trece escalones se encontró con un arco tallado en la piedra, iluminado por una única antorcha adosada a la pared y cubierto por una bellísima cortina verde bordada con figuras de todo tipo de animales, pájaros y plantas. En la parte superior del arco, entre complicados motivos esculpidos sobre la roca que imitaban el diseño de la cortina, había una cavidad que se asemejaba a una copa. Con mucho cuidado la jovencita apartó la cortina y entró en una sombría habitación en forma de cúpula, completamente circular, cuyo suelo estaba cubierto por una alfombra roja que cruzaba completamente la sala; en el extremo opuesto había una plataforma sobre cuyo centro se erguía un trono de piedra con un cojín rojo oscuro, y a ambos lados se abrían otros dos arcos de los que colgaban

sencillas cortinas de color rojo y negro, sin adornos. De improviso una de ellas se abrió y una mujer entró en la sala.

Era alta, de cabello y ojos oscuros y, a pesar de que sus facciones eran angulares, sus labios eran carnosos y sensuales. Vestía un traje estrecho y escotado de color escarlata brillante que realzaba su pecho y sus caderas, y terminaba en grandes pliegues que caían al suelo; alrededor de la cintura llevaba una faja con adornos de oro, y a cada paso que daba su cuerpo se balanceaba rítmicamente de un lado a otro. Irradiaba un aura de poder, sexualidad, deseo y oscuridad, y le brillaban los ojos, sugerentes y prometedores. Eva se sentía incómoda en su presencia, pues le provocaba miedo y fascinación al mismo tiempo.

—¡Ven! —fue lo único dijo la Dama Roja con voz severa e imponente. Atravesó el arco por el que acababa de entrar, sujetó la cortina y con un gesto indicó a la niña que le siguiera. Estaba completamente oscuro. Eva entró y de inmediato se dio la vuelta, pero le fue imposible distinguir ni el más mínimo rastro de luz al otro lado del arco; en contra de lo que esperaba, su miedo inicial se transformó en cansancio y letargo; la oscuridad era cálida y reconfortante, y ahora sólo deseaba quedarse quieta y no hacer nada en absoluto. Pero estaba enfadada porque la Dama Roja le había dejado sola en la oscuridad, y su irritación creció hasta convertirse en fastidio y frustración; sintió que la cara le ardía y que los músculos de su cuerpo se tensaban.

En ese momento el ambiente comenzó a iluminarse lentamente hasta que una luz muy intensa se adueñó del lugar. La Dama Roja estaba de pie frente a ella, con un gran espejo en las manos.

—¿Dónde estabas? ¡Te he estado esperando! —dijo la niña bruscamente, y de inmediato se arrepintió de haberse dirigido a la mujer de forma tan brusca y agresiva.

La Dama Roja le miró fijamente durante lo que pareció una eternidad y a continuación habló.

—Mira —dijo señalando el espejo. Eva dio un paso al frente para poder ver mejor y se encontró con la imagen de su cuerpo desnudo. Perpleja examinó la figura minuciosamente pues, a pesar de que sin duda se trataba de ella, no todo se ajustaba a la realidad: tenía el pelo liso y grasoso, la cara llena de manchas, y los pechos y el vientre hinchados, con un aspecto deplorable. Empezó a marearse; le dolía la cabeza y se sentía tan desdichada que se puso a llorar desconsoladamente mientras hundía la cara entre las manos.

—¿Qué me ha sucedido? —dijo entre lágrimas—. Estoy horrible... ¡Me detesto!

La voz de la Dama Roja cortó de raíz su autocompasión:



—Vuelve a mirar —dijo con severidad—, y esta vez hazlo con tu ser interior.

La luz entonces se atenuó; vacilante, Eva levantó la cabeza y entonces pudo ver que sus pechos, redondeados y resplandecientes, parecían lunas llenas, y que su vientre reproducía la suave curva de una colina, concediéndole la sensualidad de la mujer adulta; palpó aquel cuerpo sin rechazar semejante cambio sino con el fin de tomar conciencia de él, y recordó ciertas pinturas que había visto, en las que las diosas antiguas tenían grandes pechos y vientres pronunciados. Ahora aceptaba su nuevo aspecto, y en el reflejo de su imagen su pelo irradiaba salud y se le iluminaba la piel.

—Mira tu útero —dijo con suavidad la Dama Roja.

Así lo hizo, y el espejo le devolvió la imagen del Árbol dentro de su vientre: abultado y teñido de rojo, palpitaba con energía dentro de un globo de agua; Eva percibió entonces que esa energía tiraba de ella y la arrastraba hacia su propio interior...

A su alrededor la oscuridad fluía como el agua, y tuvo la sensación de estar deslizándose hacia abajo a través de las sombrías profundidades de un lago; sobre su cabeza veía una luz verde que se mezclaba con las tinieblas, y debajo de su cuerpo manaba suavemente el rojo profundo del cieno. Con gran lentitud la niña se adentró en él hasta que le hubo cubierto la cabeza, y en ese momento el poder de la oscuridad comenzó a bullir en su cuerpo y le obligó a danzar; mientras se movía, remolinos negros y rojos se agitaban a su alrededor, y se le antojó que estaba inmersa en un caos, en la materia que da origen a la vida y a la que la vida siempre regresa.

Poco después distinguió un destello de luz y una luna creciente que se abría paso en la penumbra; cuando se acercó descubrió que en realidad no era la luna sino los cuernos de un cráneo de toro que, con el paso del tiempo, se habían descolorido. Los tomó entre sus manos como si fuesen dagas y comenzó girar una y otra vez en la oscuridad, moviéndose a su propio ritmo y buscando su propio *crescendo*: se encontró entonces rodeada de energía y, en tal exuberancia, fue testigo de un hecho asombroso: de su útero surgían sinuosos rayos de poder que se internaban entre las sombras, como si de serpientes rojas se tratase. Con la cabeza inclinada hacia atrás y el pelo agitándose vivamente no pudo menos que gritar: era un poder nuevo y salvaje. Se sentía la Destructora, la Devoradora; llevaba un largo collar de calaveras y, alrededor de la cintura, una faja de la que pendían gran cantidad de brazos. Entonces cortó lo viejo, forzando despiadadamente el proceso del cambio y la continuidad del tiempo.

De pronto, resonando en el fluido como un tambor, una sola palabra le ordenó: —¡Levántate! —Y con una gracia inesperada y poco frecuente Eva obedeció, abriéndose paso entre las sombras hasta alcanzar el resplandor verde que le esperaba en la superficie. Asomó la cabeza fuera del agua y se encontró en una gigantesca caverna oscura. En el centro había una enorme estatua de una diosa rudimentariamente tallada sobre granito negro, tan lustrado que brillaba; la figura tenía las caderas enterradas en el suelo de la gruta y los brazos extendidos, uno hacia la niña y el otro elevándose hacia la oscuridad. Eva salió del estanque y dio unos pasos hacia la diosa: observándola desde abajo comprobó que tenía los ojos cerrados y que una gema negra le adornaba la frente.

—¡Teje! —la palabra reverberó entre las rocas y dentro del cuerpo de la asombrada jovencita; en ese instante la piedra preciosa incrustada en la estatua se iluminó y los dedos de la diosa empezaron a despedir miles de finos rayos formados por estrellas, que tocaban todas las cosas y se enlazaban en una red que por momentos rodeaba el cuerpo de Eva y otros lo atravesaba; mientras tanto, el estanque no dejaba de latir bajo sus pies. Atrapada entre las dos corrientes de energía, levantó los brazos y dejó que saliera fuego de sus dedos; ahora que la energía podía fluir libremente, adoptó la forma de un hilo de estrellas que Eva tejió a su alrededor. Al igual que la diosa, la niña dirigió su poder hacia la creación, mientras su mente consciente guiaba el flujo pero no controlaba la forma que tomaba; fue entonces que comprendió que el poder para destruir y crear eran una única fuerza, y supo que en su interior albergaba la capacidad de hacer ambas cosas. Con su nueva percepción pudo ver que en el universo todo estaba conectado entre sí, y tomó conciencia de que trasladando su poder al mundo material podría encausarlo hacia la profecía, la magia, el arte y el amor. Maravillada, y con las energías en perfecto equilibrio, Eva se detuvo a admirar la belleza de las galaxias y las estrellas que brillaban en lo alto de la caverna.

Poco después una puerta se abrió en la pared y una oscura silueta le hizo señas de que se acercara: al caminar hasta allí, la jovencita demostró tener la elegancia y el aplomo de quien se conoce a sí misma, se ha aceptado y es capaz de responsabilizarse de su poder: sus pasos seguros reflejaban que era consciente del lado oculto de la vida.

Tras cruzar la puerta, la niña descubrió un largo vestíbulo de madera iluminado por una hoguera central detrás de la cual, sentada en un trono también de madera, había una mujer cubierta de pies a cabeza por un translúcido velo rojo. A través de él, Eva apenas podía distinguir sus rasgos: tenía pelo negro muy largo, recogido en dos trenzas de las que pendían dos pequeñas manzanas ver-

des; su piel era blanca como la porcelana, los labios de un color rojo oscuro, y las manos, que apoyaba enlazadas sobre el regazo, eran largas y delicadas.

—Bienvenida, Caminante entre los Mundos —dijo, y parecía que su voz transmitía el crujido de las hojas en otoño—. Mi nombre es *Soberanía*. —Levantó los brazos bajo el velo a modo de recibimiento y continuó:

—Veo que posees el fulgor del velo rojo. Bienvenida seas, hija sacerdotisa. —Eva sintió que había magia en aquella mujer, y pensó que el sitio ideal para ella debería haber sido un castillo de resplandecientes torres y no aquel vacío vestíbulo de madera.

—Este es mi reino. —La niña agudizó su percepción y así pudo ver las tierras a su alrededor, donde de cada punto surgían rayos de luz que se cruzaban sobre el paisaje; al dar un paso hacia adelante notó que sus movimientos hacían crujir la tela de su vestimenta, y entonces se dio cuenta de que ya no vestía su ropa de siempre sino una túnica blanca. Caminó hacia el fuego y, a medida que lo hacía, cada vaivén de sus caderas modificaba el dibujo que formaban las líneas sobre el paisaje; casi de inmediato cambió la estación del año y las fragancias del invierno inundaron sus sentidos. Un instante después vio nacer la luz de la primavera entre la penumbra y a partir de ese momento, una a una, las estaciones empezaron a fluir rítmicamente a través de su cuerpo.

Eva descendió hasta su propio interior, al corazón de sus energías creadoras, y las indujo a salir de su cuerpo: en cuanto llegaron a sus dedos las mantuvo allí, bajo control, consciente de los ciclos de su cuerpo y de la tierra, y lista para tejer redes en los dos mundos que le circundaban. *Soberanía* se puso de pie y caminó hacia ella, mientras las líneas de la tierra emanaban de su figura y, formando una espiral, volvían a su punto de origen. Todas las demás mujeres y diosas que Eva había conocido eran más altas que ella, pero esta dama era aproximadamente de su altura y a pesar de que era delgada, irradiaba tal majestuosidad que parecía un hada. En sus manos llevaba una faja verde de la más pura seda, exquisitamente bordada con motivos de granadas plateadas y maíz dorado, que le colocó sobre las caderas mientras decía:

«Ahora eres mi representante. Cuentas con el poder de ver ambos mundos, el interior y el exterior, y posees la magia necesaria para crear sobre ellos todos los diseños que desees. Puedes tocar la red de la profecía, la iniciación y la mismísima vida, y este es el regalo que te ofrece el menstruar con la luna: conocer instintivamente ambos mundos para que cuando estés rodeada de oscuridad sepas caminar entre ambos y concilies sus energías.

»La mujer moderna se mueve tanto en el mundo de la ciencia y la tecnología como en el de la naturaleza y la intuición, que no son absolutos sino complementarios e igualmente reales para ella, por lo que a la hora de equilibrarlos puede hacer que su conciencia fluya de uno a otro. Es por esta razón que todas las mujeres son hechiceras y sacerdotisas.

»Una mujer que es consciente de su ciclo debe actuar conforme a él, pero también tiene que ser responsable del uso de sus energías y expresiones, así como de los efectos que estas tienen sobre los demás. Ser responsable no implica que dejes de hacer uso de tu capacidad, sino que tienes que evitar escudarte en tu ciclo menstrual o utilizarlo como excusa. Es una responsabilidad muy grande que influirá en ti misma, las demás mujeres, la comunidad, la tierra y las generaciones futuras. —*Soberanía* elevó las manos a modo de bendición—. Danza y crea tus propios diseños, teje tus conjuros, escribe tus poemas, canta tus historias, pinta tu belleza y da vida a tus hijos.»

Era tan profundo el amor que Eva sentía por aquella mujer y por la tierra que no pudo contener las lágrimas, y cada vez que una de ellas caía al suelo, nacía una flor blanca.

La escena del vestíbulo de madera y el paisaje que le rodeaba se desvaneció poco a poco hasta dejarle sumida en la oscuridad una vez más. Bruscamente volvió a abrirse la cortina y entonces Eva vio que la Dama Roja estaba de pie junto a la puerta de la sala circular; al atravesarla se dio cuenta de que ahora se encontraba justo frente al arco por el que había entrado la primera vez, y al mirar a la Dama Roja ya no se sintió amenazada por su sensualidad ni por la oscuridad de sus ojos. La Dama le sonrió.

«Has aceptado lo que eres pero ahora necesitas ser fiel a tu naturaleza, y no siempre resulta fácil. Cuando la luna pierde su luz significa que ha llegado el momento de reservar tu vigor físico, pero también de aprovechar las energías sexuales y creativas propias de esta etapa. Es probable que en esos días hables con franqueza y no consigas aceptar lo mundano o la rutina con la misma tolerancia que el resto del mes. Ese es el don de la verdad, pero puede que esta nazca de la ira y la frustración por no haber tenido la posibilidad de ser fiel a ti misma: recuerda que la ira puede hacer que las energías se vuelvan destructivas y te hieran a ti y a los demás si no las canalizas y les das un uso constructivo y creativo.

»Ya en la antigüedad se conocía la naturaleza destructiva femenina, pero se la aceptaba como parte de su creatividad: la mujer da pero también toma; representa la línea de la continuidad pero es cíclica; crea lo nuevo pero también destruye lo viejo. Utiliza tus ener-

gías destructivas con sabiduría y nunca olvides que la destrucción y la creación están unidas. Ahora eres responsable de tus acciones porque has tomado conciencia de tu ciclo y de la naturaleza de tus energías, así que ten siempre presente que es mucho más fácil hacer recaer las culpas en el cuerpo y separarlo de la mente que dejarte guiar por tu ritmo y adaptar tu vida a él, que es lo que en realidad debes hacer.»

La Dama Roja subió tres peldaños hasta llegar a la parte superior de la plataforma y continuó:

—Eres mujer y tu fuerza radica en el hecho de que no eres constante, pues el ritmo del cambio es el ritmo del universo.

Al sentarse en el trono de piedra su imagen cambió: tanto la piel como el cabello se volvieron más claros, las facciones se suavizaron y el vestido rojo se tiñó de azul pálido. Casi sin sorpresa, Eva reconoció la figura de la Reina Luna.

—Sí —le dijo, en respuesta a la pregunta que la niña no había llegado a formular—; somos la misma, pero en diferentes momentos. En el transcurso del mes soy en parte la Reina Luna y en parte la Dama Roja, pero sólo en los puntos críticos de la menstruación y la ovulación me manifiesto totalmente como una o la otra. —Se puso de pie, bajó los escalones y le indicó que se sentara en el trono— No tengas miedo.

Vacilante, Eva subió a la plataforma y se sentó sobre el cojín rojo. Todavía estaba tensa a pesar de que su percepción y comprensión eran cada vez más grandes, y por ello permaneció recta y erguida, intentando mirar a la Reina a los ojos. Y fue entonces que su túnica blanca experimentó un cambio: la parte inferior comenzó a colorearse de rosa claro, luego se volvió intensamente roja y gradualmente el tinte carmesí cubrió todo su traje; en pocos segundos estuvo vestida completamente de rojo sangre. De pronto sintió la necesidad de llevar su conciencia lejos de la habitación y sus alrededores para sumirse nuevamente en la oscuridad, y una vez allí comprobó que una telaraña de finísimos rayos le unían a la gran diosa negra. En su interior creyó oírle hablar:

—Soy lo invisible de todas las cosas; soy el potencial, la oscuridad del útero previa al renacimiento.

Cuando su conciencia volvió al mundo que la rodeaba, la Reina Luna estaba a su lado, y a pesar de que Eva realmente sentía la necesidad quedarse allí y no deseaba moverse en absoluto, la Reina le ayudó a ponerse en pie y, adoptando el aspecto de Dama Roja, la acompañó hasta un pequeño hueco en la pared donde había una especie de cama de piedra cubierta con pieles suaves y tupidas; y allí se quedó la niña, bajo una tenue luz, sintiendo que poco a poco perdía las ganas de hablar o de seguir pensando. La Dama Roja le arropó con una de las pieles y dijo:

—Duerme el resto de la noche aquí, que el vientre de la tierra te protege. Recuerda tus sueños y no olvides a quienes has conocido.

Se inclinó para darle un beso y siguió mirándole hasta que la jovencita cerró los ojos por completo y la escena se disolvió en la oscuridad. En la calidez del sueño, una voz le susurraba: —Recuerda, recuerda...—. Y sin darse cuenta, Eva se durmió sonriendo.

Despertó cuando un cálido rayo de sol se coló a través de la ventana de su habitación para acariciarle la cara. Se sentía relajada y en paz, y deseaba pasar todo el día tranquilamente bajo el edredón de su cama. Entonces recordó el sueño que había tenido esa noche: las personas y los sitios que había conocido y que le habían parecido tan intensos y reales eran ahora confusos y distantes, pero habían generado en su interior una placentera sensación de paz y comprensión, y la idea de que una promesa pronto se haría realidad.

Oyó que el resto de su familia se estaba levantando, así que se sentó en la cama, bostezando y desperezándose. Al mover el cuerpo sintió un goteo cálido e incontrolable entre las piernas; sin perder un instante cogió papel tisú de la mesilla para secarse y ver de qué se trataba, y al levantarlo comprobó que estaba manchado de sangre fresca y brillante. En ese preciso momento su madre entró en el cuarto, vio lo que Eva tenía en la mano y escuchó cómo su hija le explicaba rápidamente de dónde provenía la sangre. Con la alegría brillándole en la mirada, la madre salió un momento y volvió con varias compresas. Mientras se las daba a su hija, que estaba ansiosa por saber qué era todo aquello, dijo a modo de explicación: —Sabía que estaba a punto de suceder. —Se sentó en el borde de la cama, junto a la jovencita, y sonrió; luego la abrazó tiernamente y con lágrimas en los ojos susurró:

—Mi niña se está haciendo mujer.

3

EL LADO OSCURO DE LA LUNA

La narración de cuentos y fábulas ha sido para la mayoría de las sociedades un marco idóneo para guiar y enseñar: es una tradición milenaria. Muchas culturas sentían un gran respeto por los narradores porque ellos controlaban el poder de los mitos; en otras palabras, porque podían hacer que el oyente utilizara su conocimiento intuitivo de las verdades más profundas para identificarse con los ritmos y energías del universo.

Hasta hace muy poco tiempo sólo las clases sociales más altas y las personas adineradas tenían acceso a la educación y sabían leer y escribir. En muchas partes del mundo aún sigue siendo así; por eso dentro de muchas de estas culturas «orales», el conocimiento, la sabiduría y el aprendizaje se transmitían de tribu en tribu y de generación en generación a través de historias que enseñaban a la comunidad cuál era la estructura del universo, cómo eran sus energías, qué dioses y diosas influían en la vida del pueblo, cuáles eran los ritmos de la Tierra y qué lugar ocupaba la humanidad en ella. Los narradores de cuentos se valían de imágenes y símbolos que permanecían en el subconsciente de los oyentes aún después de haber finalizado la historia, y así conseguían que los integrasen a su vida cotidiana.

En general recurrían a un *arquetipo* o personaje representativo, que es una imagen universal que refleja ciertas verdades antes las cuales respondemos a nivel interno. Aún en nuestros días, los medios actuales de narración de historias se valen de arquetipos: los encontramos en las películas, los libros y las obras de teatro, tanto si están dirigidos a un público adulto como a los niños. Las películas de terror asocian a la mujer sexualmente atractiva con la muerte o bien con la bruja aterradora; las de aventuras se basan en la virgen indefensa que necesita que la rescaten e inevitablemente se enamora de su salvador, mientras que los cimientos de la vida familiar son siempre las «buenas madres». El arquetipo suele extenderse incluso más allá del papel en la historia, y a la actriz se le fabrica una imagen de «diosa de las pantallas» o «sirena sexy».

En las sociedades primitivas el arquetipo era un instrumento de aprendizaje, pues a través de la identificación con esa imagen el oyente experimentaba una comprensión interna, consciente o in-

consciente, y a través de la cual podía despertar y expresar las energías arquetípicas.

Uno de los más frecuentes en muchas culturas era el de la fuerza femenina universal —la «Gran Diosa»—, representado por tres figuras de mujeres o diosas que simbolizaban el ciclo vital femenino: la Doncella, la Madre y la Bruja.

Normalmente la Doncella presentaba un aspecto enérgico y dinámico, reflejaba la luz de la luna creciente, y se la asociaba con el color blanco. La Madre Resplandeciente, símbolo de la fertilidad y la nutrición, reflejaba la intensa luz de la luna llena y se la relacionaba con el color rojo. Por último, la Bruja era la representación de la sabiduría, la puerta de la muerte y la senda hacia los poderes del mundo interior; reflejaba la oscuridad cada vez mayor de la luna menguante en su trayectoria hacia el aspecto oculto de la luna nueva, y estaba asociada con los colores azul o negro.

El término «bruja» se utilizaba para describir a la mujer cuyo ciclo menstrual ya había acabado, y se creía que en esta fase de su vida las mujeres absorbían la sangre de su propia menstruación todos los meses y en consecuencia se adueñaban de la creatividad, la magia y la claridad mental que ese flujo las proporcionaba. En muchas sociedades la mujer postmenstrual ostentaba el rango de «adivina» o hechicera, y se respetaba muchísimo su capacidad para profetizar y comunicarse con los espíritus. La imagen moderna de la bruja ha perdido su poder, y las mujeres de edad avanzada reciben un trato muy poco respetuoso; y lo que es peor: la sociedad las considera casi innecesarias.

Sin embargo la descripción del ciclo vital femenino no está completa si no se incluye una cuarta fase —el aspecto oculto de la diosa— que en general no formaba parte del trío anterior. Se trata de la madre oscura o terrible, a la que se representaba como si fuese la muerte; era el alma de lo divino a la que todos regresaban para renacer, representando dentro del ciclo el espíritu que quedaba en libertad en el momento de la muerte.

Así, los distintos aspectos de la vida femenina podían segmentarse y representarse a través de diferentes facetas o arquetipos de lo divino, aunque también el ciclo lunar estaba reconocido como una expresión de lo divino femenino, presente tanto en la tierra como dentro de las mujeres. En la mitología y los cuentos populares hay figuras arquetípicas que muestran diferentes aspectos de la mujer menstrual: la joven y bellísima Virgen o Doncella inocente representaba la fase preovulatoria de la luna creciente, las energías dinámicas de la primavera y las de la renovación y la inspiración; la buena Madre o Reina simbolizaba el momento de la ovulación, la

luna llena y la plenitud del verano, y poseía las energías de la fecundidad, el sustento y el fortalecimiento de sus semejantes. La Hechicera premenstrual, por su parte, encarnaba las energías cada vez más débiles del otoño y la oscuridad de la luna menguante; era una mujer sexualmente poderosa que contaba con el poder de la magia y tenía la capacidad de hechizar y desafiar a los hombres, y a pesar de que podía ser bella o fea, generalmente las historias contaban que era capaz de «embrujar» valiéndose de su cuerpo y su sexualidad. Representaba el retiro y la destrucción, y con frecuencia era la causante de la muerte o el desastre, necesarios para generar el crecimiento. Por último, la horrible anciana o Bruja representaba la fase menstrual en la que la tierra perdía la belleza y sus energías durante el invierno; encarnaba la luna nueva y llevaba en su interior la fuerza de la transformación, la gestación y la oscuridad interior.

Estas cuatro imágenes —la Virgen, la Madre, la Hechicera y la Bruja— aparecen en los cuentos populares y las leyendas estableciendo un paralelismo entre el ciclo de las estaciones y el de la luna, pero también vinculándolos con el que atraviesa cada mujer mes a mes; sin embargo, la interpretación de los misterios femeninos desde una óptica moderna casi siempre omite el significado y la experiencia del ciclo menstrual. En la antigüedad las mitologías expresaban no sólo los ritmos externos y las energías de la vida sino también los que las mujeres experimentaban en su interior durante la menstruación. Estos ritmos estaban tan íntimamente relacionados con su comprensión de la luna, la tierra y a la diosa de la vida, que la omisión que se hace en nuestros tiempos —debido en gran parte a tabúes culturales— habría resultado inadmisible en el pasado. Cada uno de los arquetipos de la Virgen, la Madre, la Hechicera y la Bruja permite comprender la verdadera naturaleza femenina y pone especial énfasis en que la mujer debe tomar conciencia de ella.

Las historias que revelan este conocimiento de lo femenino no son sólo las relacionadas con las religiones primitivas: son también aquellas que se transmiten de generación en generación como cuentos infantiles, en donde abunda el simbolismo y la sabiduría heredados de las culturas orales de la antigüedad.

A continuación examinaremos con más detalle algunas de las imágenes y arquetipos que aparecen en *El despertar*, así como sus orígenes y raíces tradicionales.

La dualidad femenina

En muchas historias se refleja la dualidad de la mujer: su aspecto positivo es el de la virgen casta o la buena madre, y el nega

tivo es el de la bruja fea y destructiva, o bien el de la hechicera bella y malvada. Con frecuencia el significado original del cuento se distorsiona mucho debido a la influencia de la dominante sociedad masculina y su percepción del rol que desempeña la mujer, y por esa razón el aspecto más oscuro de la mujer se considera destructivo, cuando en muchos casos es el inicio de una nueva etapa de la vida o del conocimiento. Claros ejemplos son el relato de *Lady Ragnell*, que forma parte de la leyenda del Rey Arturo, o bien *Blancanieves* o *La bella durmiente*, de los hermanos Grimm; son historias que pueden considerarse *mitos menstruales*, es decir, enseñanzas relacionadas con las experiencias propias del ciclo menstrual y la transición desde la infancia hasta la madurez femenina.

La historia de Lady Ragnell comienza cuando un misterioso caballero desafía y derrota al Rey Arturo y, en lugar de matarle, le propone un reto: debe adivinar qué es lo que más desea una mujer. La condición es resolverlo en tres días, pues si no lo consigue morirá y perderá sus tierras. En su camino a Camelot, Arturo detiene a toda mujer con la que se cruza y le formula la pregunta, ¡pero desafortunadamente cada una de ellas le da una respuesta distinta! Por último se encuentra en el bosque con una mujer vieja, fea y espantosamente deformada que asegura conocer la solución a tan difícil acertijo, y le dice que se la dirá siempre y cuando él le conceda un deseo. Presa de la desesperación el Rey acepta y la mujer le da la respuesta correcta, con lo que salva su vida y su reino; sin embargo descubre espantado que el deseo de la bruja es contraer matrimonio con uno de sus caballeros.

Cuando presenta a la anciana ante la corte no se sorprende al comprobar que a todos sus caballeros les provoca horror y repugnancia, y que la idea de casarse con ella les resulta disparatada a casi todos; pero por fin el valiente y galante Sir Gawain se ofrece como voluntario y la convierte en su esposa en una imponente ceremonia, para sorpresa de la corte.

En la noche de bodas, ante el asombro de Gawain, aquella horrible mujer se transforma en una bellísima joven que le explica que le han hecho víctima de un hechizo y que, gracias al hecho de haberse casado con ella, Gawain ya le ha liberado de una parte; sin embargo, para que el encantamiento desaparezca por completo, él tendrá que responder correctamente a su pregunta: «¿Cuándo prefieres que sea hermosa: de día o de noche?». El caballero se siente incapaz de tomar una decisión: si su mujer es bella durante la noche, será una amante aceptable y deseable, pero si enseña su hermosura durante el día, despertará la envidia de los demás y su posición en la corte mejorará notablemente. Desesperado, Gawain le ruega que

sea ella quien elija, y por supuesto, en cuanto le deja tomar su propia decisión, el encantamiento se disuelve por completo y su esposa conserva la belleza tanto de día como de noche.

La respuesta tanto a la adivinanza de Arturo como a la pregunta de Gawain es la misma: una mujer debe ser fiel a su propia naturaleza o, tal como dice Arturo a su caballero, ¡debe «salirse con la suya»! Lo que más desea una mujer es que la acepten como es, ya que la sociedad masculina tiende a encasillarla en un papel lineal y una imagen estereotipada, ignorando por completo su naturaleza cíclica; es por eso que, al poder elegir entre los dos polos de su esencia, Lady Ragnell tiene la posibilidad de integrar todos sus aspectos y transformarse en una bella mujer equilibrada. Es importante notar que en ambos casos son los hombres quienes deben tomar conciencia de este hecho, razón por la cual en la sociedad occidental las mujeres necesitan «proponerles una adivinanza» con el fin de hacerles comprender que ellas deben actuar de acuerdo con su naturaleza.

En la historia de *Blancanieves*, el aspecto oscuro de la mujer aparece en la malvada madrastra, mientras que Blancanieves es la virgen. En el cuento original la madrastra/reina es una bella mujer madura y experimentada que controla completamente sus poderes mágicos femeninos y que, disfrazada de anciana, ofrece a Blancanieves una manzana que ha sido envenenada en su parte roja —color más que significativo. Así, esta mujer desempeña el papel de iniciadora: destruye a la niña y le ofrece los poderes de la menstruación a través de la manzana roja.

Como se cree que la jovencita ha muerto tras morder aquella fruta, se la coloca en un ataúd de cristal al que se acercan tres pájaros: una lechuza, un cuervo y una paloma. Desde siempre se ha asociado a la lechuza con la muerte, la sabiduría del subconsciente y el desarrollo y expresión de la propia personalidad; el cuervo está también relacionado con la muerte, y la paloma simboliza el esclarecimiento.

Más tarde Blancanieves «despierta» gracias a un príncipe que se casa con ella y la transforma en reina: ya no es la niña virgen sino una mujer que ha tomado conciencia de sus energías sexuales y creativas gracias a la menstruación; en consecuencia toda la historia puede interpretarse como una alegoría a la iniciación a la vida adulta, la sexualidad y, por último, a la etapa de Madre.

Así mismo es interesante reparar en el hecho de que el cuento comienza cuando la madre de Blancanieves, que está cosiendo sentada junto a una ventana de ébano, levanta la vista para admirar los copos de nieve que están cayendo y se pincha un dedo con la aguja.

Unas gotitas de sangre caen sobre la nieve, y esa visión le parece tan hermosa que pide un deseo, que al poco tiempo se hace realidad: tener una hija con la piel tan blanca como la nieve, los labios tan rojos como la sangre y el pelo tan negro como el ébano. También en este caso los colores son muy significativos, pues son los mismos que describen las tres facetas de la diosa que simboliza la vida de la mujer.

En este cuento aparecen los tres aspectos de la triple diosa, y también el cuarto: la hechicera. Al principio Blancanieves representa a la Doncella, mientras que su madre verdadera simboliza a la Madre; la malvada madrastra desempeña dos papeles: primero el de la bella Hechicera, y luego —bajo el disfraz de anciana que vende manzanas— es la Bruja.

El cuento de *La Bella Durmiente* también puede considerarse vinculado con el tema de la menstruación. Es la historia de un rey que intenta evitar que su hija crezca y se haga mujer: cuando nace la niña, el rey celebra el acontecimiento invitando a palacio a las sabias de su reino; desafortunadamente cuenta sólo con doce platos de oro y las mujeres son trece, así que deja de invitar a la más fea. Durante el festín cada una de ellas se pone de pie para conceder un don a la recién nacida, pero en el momento en que la última está a punto de hacerlo, aquella a la que no han permitido asistir irrumpe en el vestíbulo y predice que a la edad de quince años la niña se pinchará el dedo con un huso y morirá. La sabia que debía hacer su ofrenda a la princesita no tiene el poder suficiente como para destruir la profecía, pero al menos la suaviza transformado su muerte en un sueño que durará cien años.

Las trece sabias representan el año lunar, y al dejar a la última fuera del festejo, el rey está impidiendo que el ritmo de la naturaleza cumpla su ciclo natural; tal y como indica la profecía, el castigo inevitable es la muerte, el cese del crecimiento.

En un inútil intento por alterar aquel vaticinio, el rey prohibe la utilización de husos en todo su reino, pues de este modo siente que puede mantener a su hija a salvo. Este instrumento empleado para hilar huso simboliza los ritmos cíclicos del universo y la espiral que forma el hilo de la vida, por lo que la prohibición del rey demuestra que otra vez está intentando detener el curso natural de la existencia y quiere evitar que su hija comience a menstruar y se convierta en mujer.

A los quince años, y de acuerdo con la predicción, la princesa llega engañada a una habitación del castillo que está abandonada, y allí se encuentra con una anciana desconocida que está hilando; la niña se pincha el dedo con el huso y de inmediato cae sumida en un profundo sueño. Una vez más la anciana o bruja actúa como iniciadora de la menstruación, ya que el hecho de «pincharse el dedo» describe el primer flujo menstrual de la princesa. Es importante notar que esto sucede cuando la niña tiene quince años, no sólo porque era una edad común para empezar a menstruar, sino porque además el decimoquinto día del ciclo lunar coincide con la luna llena. La niña ya no es una doncella: ha alcanzado la madurez y comienza la transición hacia la oscuridad de la luna menguante, la menstruación y su condición de mujer.

La princesa queda suspendida fuera del tiempo, y alrededor del castillo crece un cerco de espinas que lo aísla del resto del mundo. Cuando pasan los cien años, quien hace despertar a la princesa —como en el caso de *Blancanieves*— es un príncipe, que se abre paso entre las espinas y con un beso vuelve a la realidad a una joven que acaba de comenzar a menstruar.

Este cuento no sólo se centra en el paso de la infancia a la madurez femenina, sino también en la relación entre un padre y la menstruación de su hija: el miedo que siente el rey ante la certeza de que su hija crecerá, se hará mujer y buscará otro hombre se refleja claramente en sus intentos de detener su crecimiento.

En *El despertar*, la Dama Roja no es sino la malvada madrastra, la decimotercera sabia, así como Lady Ragnell: es la iniciadora que despierta las energías oscuras y la comprensión de Eva. En este caso el término «oscuro» se utiliza para representar las energías internas, fortalecedoras y acumulativas, y no aquellas destructivas o malas. La Reina Luna representa el poder femenino de transmitir vitalidad, criar y nutrir, y es quien ayuda a Eva a tomar conciencia de su propio ciclo y sus energías; es la verdadera madre de Blancanieves y la versión bella de Lady Ragnell, y tal como hace esta última, asimila profundamente ambos aspectos del ciclo para al final de la historia convertirse en una única mujer equilibrada. Eva, evidentemente, desempeña el papel de la Doncella y simboliza a todas las mujeres que buscan conocer su verdadera naturaleza.

La Dama de los Ciclos

El ciclo menstrual permitió que la mujer lograse una evolución superior a la del resto del reino animal, pues a través de él adquirió la capacidad de excitarse y en consecuencia comenzó a ser sexualmente activa a lo largo de todo el mes, en lugar de limitarse a ciertos períodos en los que estaba «en celo». Durante la ovulación y la menstruación alcanzaba su punto máximo de sexualidad y creatividad, y ello le permitía acceder a las energías creativas que en los

animales sólo estaban destinadas a la procreación; sin embargo, cuando no era físicamente fértil, estas energías le ofrecían una nueva posibilidad: procrear ideas en vez de una nueva vida.

La experiencia del ciclo menstrual y su paralelismo con el ciclo lunar hizo surgir los primeros conceptos de la medida y del tiempo. Desde el comienzo de la humanidad el cuerpo y su interacción con lo que le rodeaba fue la unidad de medida básica: así, el largo de un pie sobre la tierra, por ejemplo, o la cantidad de suelo cubierto por un paso se transformaron en instrumentos para medir distancias. De los conceptos de secuencia y medida se originó la división del tiempo y los primeros relojes y calendarios; muchas culturas medían el tiempo en noches y meses lunares, y llevaban a cabo sus festividades religiosas de acuerdo con la luna llena: incluso hoy en día la fecha en que se celebra la Pascua cristiana depende de la luna llena, al igual que sucede con varias fiestas islámicas o judías.

El concepto de unión entre la mujer y su menstruación, la luna, las medidas y la sabiduría se refleja en muchas de las culturas que se han desarrollado en el mundo y en varios idiomas; en latín, por ejemplo, se utiliza la misma palabra para los términos *mes* y *luna*, y de ese vocablo deriva *menstruación*. Estas ideas encuentran su expresión en el amplio abanico de actividades que conforman los cimientos de la civilización: la agricultura, la organización social, las artes y los trabajos manuales, el comercio, el aprendizaje, la profecía y la religión. Muchas de las imágenes y mitologías que han sobrevivido y hacen referencia a las diosas primitivas las describen enseñando estas habilidades a la humanidad; partiendo de esta base, la menstruación no era una «maldición» que recaía sobre las mujeres, sino un don a partir del cual se originaba la estructura y la variedad de la cultura humana, y entonces la imagen de la luna como reflejo del ciclo femenino se transformó en un símbolo de sus energías creativas.

La sincronicidad entre el ciclo femenino y el de la luna también revelaba la conexión entre la mujer y lo divino: durante su ciclo la mujer albergaba el misterio de la vida dentro de su cuerpo y podía generar vida y asegurar el futuro de su pueblo, lo que equivale a decir que cada mujer poseía los poderes propios del universo: dar la vida, sustentar y crear.

La imagen de la araña encerraba un simbolismo similar: del mismo modo en que esta teje su tela desde el interior de su cuerpo, la diosa araña creaba la red del espacio y el tiempo; era ella quien proporcionaba estructura y vida a toda la creación, y al mismo tiempo quien conocía cada una de las vibraciones que se producían en aquel tejido. Era la Dama de la Red, la tejedora de los hilos de la

vida con los que luego creaba los patrones y la textura de todos los seres vivos. Con el paso del tiempo la humanidad asoció a las diosas con las artes de hilar y de tejer, y las convirtió no sólo en sus protectoras sino en las representantes del hilado de la vida y la muerte: la diosa creaba la trama de un individuo a partir de las fibras de la vida, la Madre tejía el tapiz de la experiencia, el tiempo cortaba los hilos, y por último la diosa oscura deshacía el tejido hasta llegar hasta las fibras que lo conformaban para empezar a hilar otra vez.

En la antigüedad se consideraba que el ciclo menstrual del útero femenino era un período de vida y fertilidad durante la ovulación, y de muerte e infertilidad en la menstruación, y que reflejaba las fases de la luna y las estaciones del año. Este misterio está presente en varias mitologías en la imagen de un recipiente mágico o transformador: en las leyendas del Grial es una copa o cáliz; en la antigua mitología celta un caldero, y en los textos alquímicos, un matraz o alambique. Cada uno de ellos brindaba abundancia, fertilidad, transformación, inspiración espiritual e iniciación.

Las leyendas del Grial, en particular, muestran una clara comprensión y conocimiento de las energías del útero así como del ciclo menstrual femenino: el Santo Grial es la copa que Cristo utiliza en la Última Cena y que posteriormente emplea José de Arimatea para recoger la sangre que fluye de las heridas de Cristo moribundo, así que no sólo es una fuente de vida y muerte sino también de inspiración espiritual, pues aquellos que lo consigan morirán en este mundo para renacer en el otro. Además, el Grial puede ofrecer vino blanco o rojo: como el útero, tiene los poderes de la ovulación y la menstruación, la vida y la muerte.

Las protagonistas femeninas no van en pos del Grial pues su propia naturaleza ya incluye los poderes de lo divino que este simboliza; además, los relatos no representan los aspectos y energías de lo divino femenino a través de varias mujeres diferentes sino que los consideran distintos aspectos de la misma mujer. Así, estas leyendas revelan a la mujer cuál es su verdadera naturaleza, le hacen ver que todos los aspectos de las energías del Grial también viven en su interior, y le incitan a manifestarlos en el mundo.

En *El despertar*, la Dama de los Ciclos es la imagen de la mujer en edad menstrual: ha nacido con el primer flujo de sangre y siempre custodiará el ritmo femenino; es el símbolo del poder del tiempo, de las energías creativas, de la civilización y de la vida. Una vez al mes ella derrama una lágrima de sal —«el agua de la vida»—, un huevo y una gota de sangre —«la fuente de la vida»— en un cáliz: el útero.

El Árbol del Útero

En la mitología y las leyendas hay dos imágenes que simbolizan las energías femeninas: la primera es la copa o cáliz, que representa el potencial transformador y regenerativo, y la otra es el árbol o pilar, que hace referencia a las energías dinámicas, inspiradoras y extáticas. La imagen del sagrado *Árbol de la Luna* es muy antigua, y está presente en el arte religioso proveniente de fuentes tan diversas como las primeras culturas asirias o la iglesia cristiana medieval y moderna.

En el arte asirio el Árbol de la Luna aparecía cargado de frutos y una luna creciente asomaba entre sus ramas superiores, aunque en otras ocasiones se lo representaba mediante una imagen mucho más estilizada: un pilar coronado por la luna. De las ramas no sólo pendían frutos, sino que a veces se lo adornaba con luces o lazos, tal y como ahora hacemos con el árbol de Navidad o el mayo[1]*. De hecho, se podría decir que este símbolo es una estilización del Árbol de la Luna, ya que durante las Fiestas de Mayo se lleva a cabo una danza a su alrededor en la que se «tejen» las diferentes energías femeninas con lazos blancos, azules y rojos y se invoca la fertilidad de la primavera.

En la antigüedad muchas diosas lunares estaban relacionadas con algún árbol en particular; algunos eran mágicos y otros simples especies terrenales. En la mitología griega, la diosa Atenea simbolizaba el fuego creativo de la inspiración y se le representaba mediante un olivo, mientras que el Árbol de la Vida griego —del que nacían manzanas doradas— recibía también el nombre de Árbol de Hera, diosa de la luna del amanecer y del atardecer cuyo nombre quería decir «útero».

El manzano aparece en muchos cuentos y leyendas como el árbol que alberga el fruto de la vida y la sabiduría menstrual. Tanto en la historia de Blancanieves como en la de Adán y Eva el fruto del manzano se asocia con el despertar de la menstruación y la «maldición» de la muerte; en el cuento medieval *Vita Merlini* (*La Vida de Merlín*), una vendedora de manzanas se vale de estos frutos para causar la muerte: debido a que el joven Merlín la ha rechazado, muchos años después intenta vengarse ofreciéndole sus manzanas envenenadas. Merlín no las come y consigue cambiar su destino, pero sus compañeros las prueban y se vuelven locos. Otro ejemplo es la leyenda en la que el Rey Arturo, herido de muerte en la batalla de Camlann, recibe la ayuda de Morgana, quien le lleva a Avalon (la Isla de las Manzanas del otro mundo) para que se cure.

[1] En el original, *maypole*. Se trata de un poste pintado y adornado con flores que preside la celebración de las fiestas del primero de mayo en Estados Unidos. (*N. de la T.*)

Otro árbol con frutos rojos y una gran similitud con el de la luna es el serbal, también conocido como fresno de montaña, cuyo nombre significa «árbol de la vida». Así como la avellana y la manzana, sus frutos —unas bayas de color rojo intenso— estaban considerados alimento de los dioses y por esta razón estaba prohibido comerlos; además su color rojo, que desde hace siglos se asocia con las energías vitales, simbolizaba la sangre de la vida, del nacimiento, de la fertilidad y de la menstruación. Como el caso del Árbol del Útero, las ramas del serbal están colmadas de frutos, y se creía que encarnaba el poder de las energías creativas, la inspiración, la profecía, la curación y la adivinación.

En *El despertar*, el Árbol del Útero es una imagen personal del árbol sagrado de la luna, fuente de vida y conocimiento: imita la forma del útero, lleva en sus entrañas los frutos de la vida y en sus ramas descansa la luna; así mismo simboliza el vínculo consciente que existe entre la mujer, las energías de su ciclo y la luna. Las aguas que rodean este árbol son las del subconsciente de una mujer; son su fuente de inspiración creadora, y de ellas nacen las ideas y la intuición. Desde siempre el agua ha estado estrechamente relacionada con el mundo interior, y un ejemplo claro es que las plegarias de agradecimiento o súplica de los cultos primitivos consistían en arrojar una ofrenda al agua. En consecuencia, al visualizar el propio Árbol del Útero y entregar su ruego al agua, una mujer puede conectar con su fuente creativa y así dar vida a sus *hijas-ideas*. En el capítulo 4 veremos con más detalle el uso del Árbol del Útero en la visualización.

El fruto de este árbol encierra el conocimiento del ciclo menstrual, su capacidad de generar vida, y los ritmos vitales: es por ello que a través del episodio de la manzana, Eva despierta sus ritmos internos y activa de esta forma la relación entre su mente, su útero y sus energías creativas. Sin embargo, no es posible coger la fruta solamente, dejando de lado la serpiente, pues su experiencia y sus renovadas energías son las que acarrean el conocimiento del ciclo menstrual.

La Serpiente

La serpiente aparece en la mitología quizás como la más poderosa de las imágenes de renovación y transformación: es la guardiana de la profecía y de la sabiduría del submundo, y su capacidad para deshacerse regularmente de su vieja piel y renovarse se refle-

jaba mes a mes en la reaparición de la luna nueva y en el ciclo menstrual femenino. Al igual que la luna, la serpiente era un símbolo de la luz y la oscuridad; vivía tanto en la superficie de la tierra como en madrigueras y cuevas, y representaba los poderes de la luna nueva: era la energía dinámica que surgía de la conciencia interior o submundo y revelaba los poderes de la profecía, la sabiduría, la inspiración y la fertilidad. Los movimientos sinuosos de este animal, que recuerdan a las olas, contribuyeron a reforzar su asociación con el agua, y en consecuencia se convirtió en un símbolo de las aguas del cielo (la lluvia fertilizante), las aguas de la tierra (los ríos), y las aguas del submundo, es decir, el útero que hacía posible el renacimiento y la nueva vida.

En algunas mitologías la serpiente encarnaba la fuente creadora que dio origen al universo, y además se creía que transmitía su energía dinámica a la diosa que simbolizaba tanto el útero de la tierra como el poder que hacía crecer las plantas.

Existen muchas diosas relacionadas con serpientes, hecho que en algunos casos podría indicar que al principio estas deidades reflejaban todo el ciclo lunar en vez de la única fase con la que más adelante se las asoció. Hel, diosa teutona del submundo y los muertos, era hermana de Uroboros, la serpiente que circundaba los océanos de la tierra; las imágenes de Inanna e Ishtar siempre estaban acompañadas de serpientes, frecuentemente entrelazadas alrededor de una vara o bastón, y a ambas se les conocía como la Reina de las Aguas Altas y Bajas; en el santuario de Knossos, en Creta, se encontraron estatuas de diosas o sacerdotisas con serpientes alrededor del cuerpo y en las manos; Hécate, la deidad griega de la luna nueva, llevaba serpientes en el pelo, y a Deméter, diosa del trigo, le custodiaba uno de estos animales.

La asociación con las serpientes recaía en especial sobre las diosas patronas del aprendizaje, el oráculo, la curación, la sabiduría y la inspiración. La sacerdotisa de Artemisa recibía el nombre de «pythia» o serpiente, y su relicario era un sitio de sanación y profecía. En el escudo de Atenea aparecía la imagen de la cabeza de Gorgona —cuyos cabellos eran serpientes—, y lo mismo sucedía con su *aegis*, una especie de capa que llevaba sobre los hombros cuyos bordes estaban decorados con estos reptiles. La diosa celta Brígida estaba particularmente asociada a ellos, y Heh, la deidad egipcia con cabeza de serpiente, también recibía el nombre de Reveladora de la Sabiduría.

En la mitología y la leyenda las serpientes custodiaban el árbol de la vida. El árbol como imagen de la diosa hizo posible la unión entre la tierra, el cielo y el submundo, y en consecuencia a través de

él brotaron las energías de la vida que se simbolizaban mediante la serpiente: ella era la savia ascendente y descendente, el aspecto vital, mortal y renovador de la eterna fuente de la vida. Las imágenes que aparecen en la historia de Adán y Eva son similares a las de la Mesopotamia, Egipto y otras culturas en las que se representaba lo divino femenino; el ritmo con que cada año caen y vuelven a nacer las hojas del árbol de la vida imitaba los ritmos de la serpiente, la luna y la mujer, y era una imagen del renacimiento que sigue a la muerte. El relato de Adán y Eva cuenta con dos árboles —el de la vida y el del conocimiento— que separan conceptos diferentes: por un lado el de la conciencia individual del ciclo vital y por otro el del renacer del ciclo de la naturaleza. Eva, sin embargo, vuelve a unir estas ideas a través del episodio con la manzana: al cogerla asume la naturaleza cíclica de la menstruación y se une a los ritmos de la naturaleza y el universo, consciente a un nivel personal de la interconexión que existe estos ritmos y el ciclo de la vida.

Un poder como este, que brinda el conocimiento de la vida, la muerte y el renacimiento a través del ciclo femenino, fue sin embargo catalogado como símbolo de la traición, de la mujer como portadora de la muerte y el mal en el mundo, y en consecuencia la menstruación de Eva y su subsiguiente expulsión del Edén se transformaron en el origen de la muerte de los mortales, que en vez de verse como parte de un ciclo de continuación pasó a considerase simplemente como el final. Pero la idea se tergiversó aún más: tanto la sexualidad como la fertilidad propias del ciclo femenino se convirtieron en un pecado y, por el hecho de nacer a partir de un útero, la humanidad heredaba el mal que existía en él —el «pecado original». Así, el don de la mujer se transformó en su «maldición».

A pesar de que la Biblia no hace referencia a la historia, muchas tradiciones mantienen que Eva era la segunda esposa de Adán. La primera, Lilith —creada como su igual— huyó del Edén cuando se le negó su sexualidad. A diferencia de Eva, Lilith ya poseía todos los poderes de la condición femenina; ella era el compendio de la destrucción, la tentación y la muerte, todos los aspectos de la luna nueva que atemorizaban a la sociedad patriarcal y que se le negaron a la primera imagen «buena» e inocente de Eva. En las leyendas posteriores Lilith se transformó en una agresiva tentación sexual y en consorte de Satanás, y su poder residía en su dominio de los instintos básicos y el placer carnal. En el arte medieval adaptó la forma de una serpiente enroscada alrededor del Árbol de la Vida, y casi siempre tenía el rostro de Eva. Al «tentarle», Lilith hizo despertar en Eva su propio ciclo menstrual y el conocimiento de la luz y la oscuridad, haciendo que a los ojos de los hombres Eva fuese tan «mala» como ella.

Después de haber mordido la manzana, Eva se la ofrece a Adán, con lo que le está brindando la conciencia y el conocimiento del árbol de la vida a través de ella misma; sin embargo en otras historias y leyendas se advierte a los hombres que no deben coger el fruto del árbol de la vida porque les envenenará. En un cuento fantástico del medievo escocés, un hada que secuestra al mortal Tomás el Poeta para llevársele al otro mundo, le hace la siguiente advertencia: la fruta de la menstruación está prohibida para el hombre pues posee el conocimiento intrínseco de la naturaleza rítmica femenina, pero si es una mujer quien la coge, él sí puede beneficiarse de sus poderes. Este importante y poderoso simbolismo de la historia de Adán y Eva fue reemplazado por la despectiva imagen de la mujer como un ser de naturaleza inferior al hombre que al tentarle le aleja de lo divino en lugar de acercarle a él.

En algunas culturas se pensaba que la primera relación sexual de una jovencita tenía lugar con una serpiente y que esta era la causa de la menstruación; en otras, era su picadura la que originaba la sangre. Tanto Eva en el Jardín del Edén, como su homónima, la protagonista de *El despertar*, despertaron a su condición de mujer a través de la intervención de una serpiente. En otras palabras, no se puede recibir el conocimiento de la vida que ofrece la fruta y es inherente a la mujer sin aceptar así mismo las rítmicas energías sexuales y creativas de la serpiente.

Los Animales de la Luna

Los animales juegan papeles importantes en las leyendas y la mitología, pues en general se les atribuyen facultades mágicas. Estas historias esconden una riquísima información que la sociedad moderna no comprende: en la actualidad las imágenes de los animales se han vuelto bonitas, «inocuas» o han quedado relegadas al papel de personajes de cuentos infantiles.

Sin embargo muchos de los animales que aparecen en las antiguas historias y leyendas tienen una fuerte relación con la luna y suelen estar vinculados a las mujeres o a las diosas; desempeñan un importante papel en estos relatos pues, ya sea por enseñar o guiar o bien por representar las energías de la mujer o la diosa, permiten que una persona pueda comprender a un nivel no intelectual. Algunos animales se relacionan con una diosa y representan una de sus facetas o bien aquel aspecto que ha perdido importancia o ha permanecido oculto; en otros casos encarnan las energías subyacentes de las mujeres o de la luna.

Estos animales no son sólo parte de una historia, sino imágenes que adquieren realismo en nuestras mentes e imaginación. Representan el nivel instintivo de nuestro ser, tan importante para las mujeres pero reprimido por el mundo moderno y su cientificismo.

En un libro como éste no resultaría práctico examinar a todos los animales que se asocian con la luna o la mujer, pero sí merece la pena detenerse en algunos de los más obvios, y en otros que no lo son tanto.

La mariposa

El uso de la mariposa como símbolo de la feminidad se remota a la era neolítica; su imagen representaba a la diosa minoica de la vida y la fertilidad, y la forma de sus alas imitaba los labios que circundan la vagina femenina. En la cultura azteca encarnaba la fertilidad y la vegetación, y había una especie en particular que simbolizaba a la diosa en los rituales asociados con las mujeres y las flores.

La mariposa estaba vinculada tanto al alma y al fuego del espíritu como al renacimiento. Así, la oruga que se transforma en mariposa era una metáfora del concepto de la vida después de la muerte: es el viejo cuerpo apegado a la tierra que deja paso a una forma nueva y más bella. Un ejemplo es la leyenda irlandesa en la que la doncella Etain, convertida en mariposa por una rival, viaja por todo el mundo bajo esta apariencia hasta que renace como humana nuevamente. Así mismo se la relacionaba con el fuego; de hecho, la palabra gaélica que daba nombre a la antorcha que se encendía en la fogata ceremonial y a su vez se utilizaba para encender los fuegos de toda la comunidad también quería decir «mariposa».

Tal como sucede con otras imágenes femeninas también se la asoció con la luna, pues la curva de sus alas reflejaban las fases creciente y menguante, y en la cultura minoica la estilización de su figura originó la imagen del hacha de dos cabezas o *labrys*.

El unicornio

El unicornio era una criatura lunar; sabio y hermoso, símbolo de la pureza, la suavidad y la protección, era el iniciador de la mujer. Existen muchas descripciones de este animal en las cuales la forma del cuerpo y su tamaño varían mucho —puede asemejarse tanto a una cabra como a un ciervo grande—; pero la imagen que más ha perdurado es la del caballo blanco con un solo cuerno en la parte delantera de la cabeza, recto o en forma de espiral, que recibía el nombre de «alicornio», y era blanco en la base, negro en su parte

central y rojo en el extremo superior, tres colores asociados con las figuras lunares femeninas. Tenía la capacidad de proteger y hacer que cualquier veneno se volviese inofensivo, con lo que reflejaba su poder transformador. En la mitología romana el unicornio estaba estrechamente vinculado a Diana Cazadora, pues ocho de estos animales tiraban del carruaje en que viajaba la diosa.

Era una bestia noble e inteligente que vivía sola en la espesura del bosque para proteger a las demás criaturas que lo habitaban; como se trataba de un animal demasiado salvaje y peligroso como para darle caza de un modo normal, el único modo de capturarle era hacerle caer en una trampa usando como cebo a una doncella, que a veces le esperaba sentada en el bosque por voluntad propia y llamativamente vestida, y otras atada a un árbol por la fuerza y desnuda. Atraído por la pureza de la doncella, el unicornio apoyaba la cabeza sobre el regazo de la jovencita y dejaba que le atrapasen o le dieran muerte: en esta imagen, el extremo rojo del cuerno de la transformación sobre el regazo de la doncella podría considerarse como un símbolo de la menstruación y el despertar a la pubertad y la experiencia sexual.

El unicornio hacía menstruar a la joven por primera vez y le hacía conocer su ciclo través de las fases y los colores de la luna. En realidad no caía en la trampa seducido por la doncella, sino que contribuía a que todas las doncellas se convirtiesen en mujeres, por lo que es probable que el símbolo fálico del cuerno insinuase que, como en el caso de la serpiente, la mujer tenía su primera experiencia sexual con un unicornio, que era el que provocaba su primer flujo de sangre.

Los hombres nunca podían cazar al unicornio porque era el símbolo de los poderes lunares de la mujer, pero una vez que la doncella le capturaba podía guiarle sin correr ningún peligro, pues ya formaba parte de ella misma. La caza del unicornio puede equipararse a la búsqueda del Santo Grial: los hombres sólo podían llegar a él si recibían la ayuda de las mujeres. Antiguamente se creía que cada vez que moría un unicornio, el mundo perdía un poquito de magia; lamentablemente en nuestros tiempos las energías femeninas han sido tan reprimidas que quedan muy pocos unicornios. Tal vez sea hora de hacerles volver...

La paloma

Muchas diosas de la luna han sido retratadas con aspecto de ave, y desde hace muchísimo tiempo se relaciona a la paloma con lo divino femenino y con la luna: encarnó a Ishtar, Astarté, Inanna, Rea, Deméter, Perséfone, Venus, Afrodita e Isis, y se transformó en la representación del Santo Grial, sin olvidar que también figura en muchos cuadros de la Virgen María. La paloma fue el símbolo universal de la reina del cielo, la feminidad, la suavidad, el amor, la sexualidad, la espiritualidad, la sabiduría y la paz.

Por encarnar la luz de la luna, la paloma era la fuente de sabiduría e inspiración del mundo. En la tradición gnóstica representaba a Sofía, la «Sagrada Sabiduría» de Dios, y se creía que traía a la tierra la luz de la madre celestial; en el arte cristiano medieval representaba al Espíritu Santo y se la retrataba volando sobre la cabeza de María en la Anunciación, y sobre Cristo durante su Bautismo.

Así mismo se la vinculaba al Árbol de la Luna, y era frecuente que apareciese posada sobre sus ramas, o bien sobre el caballo de una diosa lunar, que es una imagen similar. La paloma que ofrecía el fruto del árbol con una rama de olivo en el pico fue un emblema de la renovación de la vida tanto para Ishtar como para Atenea.

La tórtola blanca no sólo era sagrada para las diosas sino que también lo era para el Destino, hecho que refleja la conexión que existía entre las aves y los poderes lunares de la profecía y el oráculo. El antiguo oráculo de Dodona era un roble en el que vivía una bandada de palomas acompañadas por varias sacerdotisas que también recibían el nombre de «palomas»; el oráculo surgía de las voces de las aves, o del sonido que producían al moverse entre las hojas o al volar, y una imagen similar es la que aparece en algunas de las pinturas sobre la Anunciación, en las que la cabeza de la paloma está cerca del oído de María, como si estuviese revelándole su destino.

La paloma simbolizaba aquel aspecto de la luna que daba origen a la vida y el amor, y representaba la voz interior de la sabiduría y la intuición, así como la capacidad femenina de llevar armonía a la reunión del espíritu con la conciencia, la humanidad y la naturaleza.

El caballo

En muchas culturas el caballo , y en especial la yegua, representaba al poder de la fertilidad, la energía vital, la profecía, la magia y lo más recóndito del instinto y la emoción. La yegua blanca simbolizaba los poderes de la luna, y se pensaba que sus herraduras en forma de luna creciente traían suerte y protección; era la encarnación de la maternidad, el amor y la fertilidad de la tierra. El caballo simbolizaba el poder de la tierra y en consecuencia custodiaba la soberanía como en el caso de Irlanda, por ejemplo, donde jugaba un papel importante en los rituales de coronación de sus reyes. Tam-

bién se creía que, durante la cosecha, el espíritu del trigo adoptaba la forma de este animal.

Incluso en la actualidad su imagen está presente en muchas culturas en los momentos más importantes del año, con la diferencia de que ahora es un disfraz que suele ser de color negro, rojo o blanco y está confeccionado generalmente para una sola persona.

El caballo fue muy importante para los celtas: Epona, la triple diosa francesa de los caballos, solía aparecer sentada sobre una yegua, o rodeada de yeguas y potrillos, llevando en sus manos un cuerno de la abundancia, una almohaza, un espejo o un tazón sin asas; su equivalente para los galeses era Rhiannon, otra diosa de los caballos que además poseía una bandada de pájaros cuyo canto podía despertar a los muertos o dormir a los vivos, hecho que revelaba su faceta oculta de deidad de la muerte y el renacimiento.

Pero el caballo no sólo estaba vinculado a la tierra, sino también a los lagos y al mar, ya que la yegua representaba a la Gran Madre de la aguas primordiales, fuente de toda vida; incluso en la actualidad en algunos países se llama «caballos blancos» a las crestas de las olas. Para los celtas el agua estaba asociada con el otro mundo, y la leyenda cuenta que los héroes cruzaban el mar para llegar a esa tierra fabulosa montados en mágicos caballos. Los cuentos populares también hacen referencia a caballos encantados que pastoreaban en las orillas de los lagos y los estanques y que arrojaban al agua a quienes intentaban montar sobre ellos, para después ahogarles o devorarles; según algunas historias se podía identificar a estos animales porque tanto sus cascos como sus herraduras estaban al revés. Estas imágenes de los caballos de agua reflejan dos aspectos de la luna nueva: la muerte y el viaje hacia las profundidades del ser.

Encarnaba así mismo la conexión entre el mundo visible y el invisible, y por eso los chamanes se valían de él para viajar de uno a otro; también era uno de los animales cuyo aspecto elegían las brujas a la hora de transformarse.

El caballo simboliza en una sola imagen el ciclo lunar completo, y representa las fuerzas dinámicas de la vida así como la fertilidad de las fases visibles de la luna, aunque al mismo tiempo simboliza los ocultos poderes de transformación y muerte propios de la luna nueva.

La grulla

La grulla no es un ave que se asocie de inmediato con los cuentos populares ni con las leyendas; sin embargo, en la mitología griega se la consideraba un ave guardiana y simbolizaba la vigilancia y la paciencia, mientras que para los celtas estaba estrechamente unida a lo femenino. La grulla europea es un pájaro gris de gran tamaño, largo cuello blanco, cabeza negra y copete de color rojo brillante, y por ser un ave acuática se la vinculó con el otro mundo; además se creía que era un animal secreto y mágico que tenía poderes ocultos.

Las leyendas del pueblo celta la asociaban con las diosas hostiles, las ancianas y las mujeres de mal genio o sexualmente promiscuas; existen muchas historias sobre mujeres que se transforman en grullas: Santa Columba de Irlanda convirtió en grullas a una reina y sus doncellas para castigarles; Mannanan, diosa del mar, tenía un saco mágico hecho con la piel de una grulla que previamente había sido mujer, y que había sufrido tal mutación debido a sus celos; otro ejemplo es el del héroe irlandés Fionn, cuya abuela, transformándose en grulla, le salvó la vida cuando, de niño, estaba a punto de caer por un acantilado.

Este animal también representaba la muerte —no sólo la de los seres vivientes sino también la del año que finalizaba—, y el cambio de las estaciones. En este sentido en algunos cuentos irlandeses aparecen «las cuatro grullas de la muerte», que eran en realidad cuatro jóvenes hechizados, hijos de una anciana llamada «la bruja del templo». Otra leyenda cuenta que el dios Midir poseía tres grullas que tenían la capacidad de despojar a los guerreros de su valor y capacidad para luchar, por lo que si uno de ellos divisaba uno de estos pájaros cuando se dirigía a la batalla, podía considerarlo un fatal presagio. Como se puede ver, el debilitamiento del espíritu del luchador atribuido a la grulla es una imagen muy similar al tabú de las mujeres que estaban menstruando.

En todos estos relatos las mujeres-grulla reflejaban el comportamiento y las aptitudes de la mujer en sus etapas premenstrual y menstrual: eran rudas, hostiles, eminentemente sexuales y capaces de provocar la muerte y la destrucción entre los hombres; sin embargo, como este ave también estaba relacionada con la profecía, el cambio de los ciclos, el trance reflexivo interior y la protección, representaba al mismo tiempo los aspectos positivos de estas fases femeninas.

La lechuza

En la actualidad la lechuza se ha convertido en un símbolo de la sabiduría gracias a su asociación con dos diosas: la griega Atenea y la romana Minerva; pero su simbolismo más antiguo —que ha llegado hasta nuestros días como parte de la sabiduría popular— tiene

que ver con la muerte y la destrucción. El ulular de una lechuza durante el día, o bien el hecho de escucharlo durante tres noches seguidas, era un presagio de muerte, y en Escocia se le llamaba *cailleach* o anciana, personaje relacionado con la muerte y el invierno.

La lechuza también tiene una fuerte connotación sexual: en Gales se decía que el característico sonido que emite anunciaba que una doncella soltera acababa de perder la virginidad. Entre los celtas aparece en la leyenda de Lleu, un joven que recibe de parte de sus tíos, que eran magos, un regalo especial: una novia creada por ellos mismos a partir de flores y plantas a la que dan el nombre de Blodeuwedd, que en galés significa «Rostro de Flores». Ella se mantiene fiel a Lleu mientras dura el perfume de sus flores pero, en cuanto se hubo disipado, se enamora de un cazador que hiere gravemente al joven con una lanza. Sus tíos, que afortunadamente le encuentran y le salvan de una muerte segura, deciden entonces castigar a la novia por su traición y la convierten en lechuza: de ahí que incluso hoy en día los galeses utilicen la palabra *Blodeuwedd* para referirse a esta ave.

En realidad, en esta historia la mujer se rigió por los dictados del sexo y fue fiel a su propia naturaleza: de algún modo, la culpa de su traición no fue de ella sino de los hombres que le dieron vida con expectativas irreales. Su historia es similar a la de Lilith quien, como Adán, fue creada a partir del barro y, por ser su igual, se negó a copular con él tendida sobre la espalda y huyó del Edén, a partir de lo cual se la asoció con la lechuza blanca y se decía que tenía garras en los pies y alas. Era un personaje demoníaco que representaba el aspecto oscuro de la luna y de la mujer, ostentaba el título de reina del submundo, daba muerte a los bebés y seducía a los hombres por la noche: en otras palabras, era el lado oscuro de Eva, la maldición menstrual que Eva llevó al mundo a través de la serpiente.

Ambas historias revelan la verdadera naturaleza de la mujer y su transición desde su faceta de doncella hasta la de bruja; en ellas la lechuza simbolizaba los oscuros poderes internos y la sabiduría del ciclo menstrual, así como la transformación y la muerte del viejo ser, tan necesarias para alcanzar la renovación.

La liebre

Las liebres, y más adelante los conejos, simbolizaban la fertilidad, la dinámica energía de la vida, el crecimiento, la renovación y el placer sexual, y en la antigüedad estaban íntimamente relacionadas con la luna y sus diosas, en particular con Oestra, deidad que dio

nombre a la actual celebración de la pascua: se trataba de una mujer con cabeza de liebre que poseía varios de estos animales, cuyos *huevos* anunciaban el nacimiento de la primavera —una imagen que aún en nuestros días podemos encontrar en el «conejo de Pascua».

Las liebres escoltaban a dos diosas escandinavas —la de la luna y Freya, símbolo del amor y la fecundidad —y también a una romana: Venus. Además, se dice que las formas que pueden verse sobre la superficie de la luna llena representan un conejo o una liebre y, según la tradición oriental, este animal es fértil gracias a que se detiene a contemplarla.

Se le asociaba también con los poderes lunares y femeninos de la adivinación, la transformación, la sexualidad y la locura genial. Un ejemplo es el de la reina celta Boudicca, quien se valía de una liebre para practicar la adivinación: la hacía salir de debajo de su capa antes de la batalla y, de acuerdo con el sendero que dibujaba al correr, predecía el resultado.

La vinculación de la liebre con la sexualidad ha perdurado hasta nuestros días y se refleja en el concepto de «la conejita». Es posible que a causa de estos aspectos «indeseables» la iglesia medieval la considerase un animal de mal agüero; se pensaba que estaba relacionada con las brujas, y se decía que sólo se podía dar muerte a una de estas que hubiese adoptado la forma de una liebre utilizando un crucifijo de plata o, con la posterior invención de las armas de fuego, mediante una bala de ese mismo material.

La Diosa de la Oscuridad

La imagen prehistórica de la fuente de la vida era la de una diosa que simbolizaba tanto al útero transformador como a las dinámicas fuerzas generativas que dieron origen al universo y a todas las formas que lo habitan; se creía que era la invisible e ininterrumpida fuerza vital del cosmos y que su cuerpo representaba la creación.

El ciclo lunar y sus fases constituyeron la expresión de esta imagen: la diosa estaba presente en los tres aspectos luminosos de la luna como una trinidad de crecimiento, fructificación y posterior deterioro que reflejaba tanto el ciclo de las estaciones como el de la vida, mientras que la diosa invisible era la fase oscura de la luna, el útero, la continua fuente de vida que no se puede ver. Así, las representaciones posteriores de la diosa de la luna la mostraban como una trinidad en lugar de incluir sus cuatro aspectos, no porque se desconociera la fase oscura, sino porque se trataba de un aspecto que el ojo humano no podía ver, como la luna nueva. Esta diosa era la oscuridad de lo invisible y lo impalpable, la fuente de la vida y el

potencial, y encarnaba la conciencia pura que se encuentra detrás de la trinidad de luz; su oscuridad era la esencia de la totalidad del ciclo, ya que las fases luminosas no se podían ver si no era en relación con la oscuridad.

Luego la imagen de la diosa de la vida y la muerte, la oscuridad y la luz —reflejo de la luna y su ciclo—, se dividió en dos: por un lado existía la diosa oscura de las energías destructivas y de la muerte, y por otro la de las energías generativas y la vida. La imagen femenina de la muerte y la destrucción dejó de estar relacionada con la idea compensadora del regreso al útero universal con la finalidad de renacer, y en consecuencia el ciclo lunar de la vida, la muerte y el renacimiento perdió su continuidad, y como resultado la imagen de lo divino femenino se polarizó entre la resplandeciente diosa de la vida y la aterrorizante diosa del submundo, portadora de la muerte.

Las poderosas energías destructivas y la fuerte sexualidad que experimentan las mujeres durante sus ciclos menstruales se fundieron en la imagen de las diosas de la guerra, ávidas de sangre; se ignoró el lado creativo de estas energías y sólo prevaleció la imagen salvaje, sexual y sanguinaria de diosas como Ishtar, Sekhmet y Morrigan, y con el paso del tiempo hasta la acogedora madre de la muerte comenzó a considerarse perversa debido a su asociación con la destrucción injustificable y cruel. Y así el binomio «sexo y violencia» sigue vigente en la sociedad moderna: está presente en gran cantidad de películas y libros, y en las violentas violaciones que sufren muchas mujeres. La imagen original, en la que la sexualidad creativa y la muerte se entrelazaban, se ha distorsionado terriblemente: si se analiza a la Destructora —portadora del cambio— desde una perspectiva lineal, resulta atemorizante; pero si la vida y la muerte se entienden como un ciclo continuo, entonces la Destructora se transforma en la senda que conduce hacia una nueva existencia y un nuevo crecimiento.

A pesar de que la mitología suele limitar los distintos aspectos de las diosas catalogándolas simplemente como «buena madre de la vida» o «aterradora diosa de la muerte», sus imágenes aún reflejan vestigios de la totalidad del ciclo lunar. Por ejemplo Hécate, diosa griega de la luna nueva, era la reina de las brujas y representaba la muerte, y por simbolizar asimismo la fase menguante, era patrona de la adivinación, los sueños y la magia; encarnaba aquella fuerza que proviene de la oscuridad interior y genera las visiones, las compulsiones, la inspiración extática y la locura destructiva, y como era la reina de los muertos empuñaba la antorcha de la regeneración y el renacimiento. Sin embargo en ciertos relatos Hécate llevaba una

cinta de luz alrededor de la cabeza y era bondadosa: fue ella quien se apiadó de la apenada Deméter después del rapto de Perséfone. Era una imagen triple que se veneraba especialmente en momentos críticos: de hecho, cuando nos encontramos frente a una encrucijada, sólo podemos ver tres de los cuatro caminos que podemos seguir —que simbolizan las cuatro fases de la luna—pues la cuarta opción siempre queda oculta bajo nuestros pies.

Por otro lado Atenea, diosa virgen de la sabiduría y el intelecto, también revela su aspecto oscuro. La cabeza de Gorgona estaba íntimamente relacionada con ella, y por esta razón su retrato aparecía en el escudo o en el *aegis* de esta diosa. Según la leyenda, Gorgona era Medusa, una mujer que tenía serpientes en lugar de pelo, cuya mirada mortal convertía a los hombres en piedra; además, su sangre tenía el poder de matar o renovar, dependiendo de la vena de la que proviniese. El hecho de que tuviera la cara rodeada de serpientes —asemejándose a la vulva—la convirtió en símbolo de la sexualidad, la regeneración, la creación, la renovación y la muerte. Atenea también aparecía retratada con una lechuza, así que además se la asociaba con la muerte y los poderes proféticos.

En consecuencia puede decirse que tanto Hécate como Atenea albergan varios aspectos de las fases de la luna bajo la imagen de una sola diosa.

Un tema recurrente en la mitología es el descenso de una diosa al reino de los muertos para volver a traer la vida y el conocimiento, imagen que refleja el ciclo de las estaciones, el de la luna y el de la mujer. En la leyenda griega, Perséfone —hija de Deméter, diosa del trigo— fue raptada y llevada al submundo contra su voluntad. En su terrible dolor, su madre despojó al mundo de la fertilidad y el crecimiento hasta que Perséfone apareciese, pero la joven sólo podría regresar completamente si no se apropiaba de nada que perteneciese al submundo; al caer en la tentación de comer algunas semillas de granada no cumplió con esa condición, así que sólo se le permitió volver con su madre siempre y cuando regresase al submundo una vez al año.

Deméter era simbolizaba el trigo, mientras que Perséfone, o Kore, era la Doncella de esa planta, su semilla. La historia refleja el principio de unidad que presenta el ciclo de la luna, donde hija y madre tienen la misma naturaleza: por eso cortar el trigo y «darle muerte» no significaba eliminar aquello que lo hacía crecer, sino que se trataba simplemente de un proceso necesario para permitirle volver a la vida. Perséfone —el grano del trigo— permanecía en el submundo hasta que renacía en la primavera, y durante esa época del año era la reina de los muertos.

El descenso de Perséfone también puede considerarse como un reflejo del ciclo femenino y el de la vida: una vez al mes, en la fase menguante de su ciclo, las mujeres se «retiran» para reposar en la oscuridad de la menstruación. Perséfone, al igual que Eva, coge el fruto carmesí de la menstruación y queda unida a un ciclo de introspección, renovación de energías y descenso al submundo. Arriba, en el mundo exterior, Deméter hace que las energías de la fertilidad se retiren y hagan llegar el invierno, y así refleja la armonía que existe entre el ciclo femenino y el de la tierra. Durante la menstruación la mujer retira sus energías del mundo exterior y se concentra en su interior, facilitando su propio crecimiento y comprensión con el fin de aplicar ese conocimiento en su vida cotidiana; en relación con las estaciones del año, tanto Perséfone como la mujer que está menstruando están atravesando el invierno, momento en que repliegan sus energías fértiles. Para una doncella, el primer descenso a la oscuridad es necesario para convertirse en madre; los descensos sucesivos que tienen lugar todos los meses permiten que la mujer vuelva a albergar en su interior la parte más joven de sí misma, para poder dar inicio a la vida otra vez. Acompañar cada mes a Perséfone significa descender al submundo del subconsciente, acercarse a la fuente de la vida y la conciencia, y dar sentido y armonía a la vida.

El despertar hace referencia al primer descenso de Eva. La Dama Roja es la Hechicera o malvada madrastra que destruye la niña que hay en ella y despierta sus poderes femeninos. La Dama Roja tiene el don de la visión, la magia, la transformación y la verdad; en la oscuridad, su visión engendra la locura en Eva, la compulsión, la inspiración extática y el surgimiento de poderosas energías sexuales y dinámicas que ella misma debe transformar antes de que resulten destructivas tanto para los demás como para su propia persona; es por ello que la Madre de la Oscuridad le incita a hacerlo, pues sólo así conseguirá crear a partir de la destrucción y generar luz de la oscuridad. Al descender, Eva experimenta la existencia de dos mundos: el cotidiano y visible, y el interior e invisible; como diosa prehistórica, pertenece a ambos y todos los meses se mueve entre los dos, y su primer descenso pone en funcionamiento el mecanismo de los ciclos de renovación que le acompañarán durante toda su vida fértil.

Soberanía

Tanto en los relatos del pueblo celta como en las posteriores leyendas sobre el Rey Arturo aparecían mujeres místicas que eran las

representantes terrenales de la diosa de la soberanía o de la tierra. Como en el caso de *Soberanía*, eran capaces de ofrecer los dones de la creatividad, la sabiduría y el reinado divino, y a través de su matrimonio con ellas, los reyes celtas adquirían el derecho divino a gobernar. De este modo, su autoridad y el honor de su reino quedaban míticamente ligados a la diosa de la tierra, siempre y cuando cumplieran con los requisitos de guiar a su pueblo y ser fieles a su gente.

En las ceremonias de coronación irlandesas el símbolo de la Soberanía de la tierra era una yegua blanca, mientras que en la leyenda del Rey Arturo lo era la triple imagen de Ginebra —Gwenhwyfar, en galés— cuyo nombre quiere decir «Fantasma Blanco» y refleja la esencia lunar de *Soberanía*.

En todas estas leyendas varias mujeres encarnan a la diosa; cada una posee una cualidad de la luna y manifiesta un aspecto de la tierra y de lo divino femenino. *Soberanía* se disfraza de doncella tentadora, reina dadivosa, horrible o perversa damisela o vieja bruja, y se aparece ante los héroes y los reyes concediéndoles dones y enseñanzas, y proponiéndoles retos que les harán defender la causa de su tierra.

La doncella, cuyo color es el blanco, simboliza la fuente de visión y es la iniciadora de la acción. El mismo rol aparece en otras historias populares: es el caso de las doncellas a las que hay que rescatar de las fauces de un dragón, de un monstruo o una bruja malvada, personajes que siguen apareciendo en nuestros días en numerosos libros y películas. Al principio Ginebra adopta el papel de la bellísima novia que representa la fuente de soberanía para Arturo; pero cuando él la rechaza, se transforma en la visión de la soberanía para Lancelote.

En las primeras historias, en las que desempeña el papel de reina, Ginebra simboliza la autoridad dentro de la corte y apoya la posición de poder de Arturo; esa dama poderosa e influyente, cuyo color es el rojo, es quien hace posible que el héroe supere su desafío, o bien quien le anima en su búsqueda. Otro aspecto de la diosa es el que representa Igraine, la madre de Arturo, quien se recluye en el otro mundo cuando su transitorio papel de reina llega a su fin, y desde allí mantiene su rol de poder como reina del Castillo de las Doncellas.

La doncella perversa comienza a aparecer en las leyendas con el fin de desafiar activamente al héroe, forzándole a conocerse a sí mismo y a mantener un comportamiento responsable. En los mitos relacionados con el Rey Arturo es Kundry la hechicera, quien reprocha a Peredur el hecho de no haber formulado la Pregunta del Grial, e incita a los caballeros a la acción después de regañar-

les por su holgazanería: continuamente les pone a prueba y les atormenta.

También Morgana juega ese papel en su antagonismo hacia Arturo y su constante desafío a su dignidad como rey: es una guerrera cuyo rol de compañera tiene la finalidad de enseñar y transformar el modo de pensar del héroe; cuenta con el poder de la magia y la oscuridad, pero también representa el dinamismo de la doncella.

La figura de la bruja aparece como un personaje malvado que sin embargo posee los dones del conocimiento y la transformación; en general se la describe como una mujer que, gracias a la acción correcta del héroe, deja de ser vieja y fea para convertirse en una doncella joven y bella, tal y como narra el relato de Sir Gawain y Lady Ragnell.

Todos estos aspectos de *Soberanía* eran un reflejo del ciclo lunar; como en el caso de las fases de la luna, los roles de doncella, madre, doncella perversa y bruja no eran fijos, sino que cambiaban y se transformaban el uno en el otro. *Soberanía*, por ser la diosa de la tierra, representaba su esencia, la floreciente energía de la primavera, la gracia del verano, el retiro del otoño y la oscuridad del invierno, que es la estación en la que queda oculta la belleza exterior; pero también simbolizaba la presencia de este ciclo en sus representantes terrenales: las mujeres.

Tal y como sucede con la luna y las estaciones, la mujer también pasa de una etapa de su ciclo a otra, y su transformación se lleva a cabo en armonía con su propia naturaleza. *Soberanía* inspira a la humanidad, le ofrece su generosidad, le reprocha su falta de acción o su acción errónea y transforma nuestro modo de ser.

En algunas historias y mitos puede aparecer como la «mujer ideal» que refleja en su apariencia los tres colores de la luna —el blanco en la piel, el negro en el pelo y el rojo en los labios—, y que equilibra estos tres tonos y su simbolismo en su propio ser: se conoce a sí misma y es fiel a su naturaleza. En una versión de la historia de Gawain, la respuesta a la pregunta del Caballero Negro es que lo que más desea una mujer es tener «soberanía», ¡lo que en el contexto tiene un significado mucho más profundo que «salirse con la suya»!

Las leyendas del Rey Arturo no sólo muestran los diferentes aspectos de Soberanía, sino también su interacción con las mujeres y los hombres. En lo que a la mujer se refiere, la búsqueda del Santo Grial —la copa de *Soberanía*— forma parte de su propia experiencia y su identificación con cada uno de los aspectos de esta diosa dentro de ella misma y su ciclo. Pero en el caso del hombre, sólo el que sea justo, honesto, fiel a la verdad y afectuoso podrá ser rey de la

tierra y desempeñar el papel de representante o compañero de *Soberanía;* a cambio ella será su fuente de inspiración y poder, su guía y maestra. Una mujer común puede ofrecerle al hombre los mismos poderes, pero sólo si él reconoce la soberanía que hay en ella y le permite actuar de acuerdo con su naturaleza soberana. *Soberanía* reclama la libertad de ser ella misma, y esta libertad debe provenir no sólo de otras mujeres sino también de los hombres, que siempre recibirán el amor y la confianza que han depositado ellas al admitir su soberanía.

Chamanas y sacerdotisas

Una mujer que toma conciencia de su ciclo y las energías inherentes a él también aprende a percibir un nivel de vida que va más allá de lo visible; mantiene un vínculo intuitivo con las energías de la vida, el nacimiento y la muerte, y siente la divinidad dentro de la tierra y de sí misma. A partir de este conocimiento la mujer se relaciona no sólo con lo visible y terrenal sino con los aspectos invisibles y espirituales de su existencia.

Fue a través de este estado alterado de conciencia que tenía lugar todos los meses que las chamanas/curanderas, y más adelante las sacerdotisas, aportaron al mundo y a su propia comunidad su energía, claridad y conexión con lo divino. La curación, la magia, la profecía, la enseñanza, la inspiración y la supervivencia provinieron de su capacidad de sentir ambos mundos, de viajar entre los dos y de llevar sus experiencias de uno a otro.

El incremento del dominio masculino en la sociedad y la religión hizo declinar la posición social de la chamana y la sacerdotisa hasta tal punto que los hombres terminaron por [illegible] El papel de la sacerdotisa fue tan fuertemente reprimido que la actividad de la mujer en la religión estructurada terminó por desaparecer por completo; lo que sí consiguió perdurar de un modo «clandestino» fue la posición de la adivina o bruja, que se convirtió en el último vínculo con las primitivas religiones matriarcales. La hechicera de la aldea era una experta en la magia de la naturaleza, la curación y las relaciones entre las personas, y tenía la capacidad de interactuar con las estaciones, su propio ciclo menstrual y su intuición; ayudaba y guiaba a sus semejantes en lo concerniente a la vida y la muerte, actuaba como iniciadora y transformadora valiéndose de los rituales de transición, y dirigía las ceremonias extáticas que llevaban la unión, la fertilidad y la inspiración a su pueblo.

Estas mujeres simbolizaban el equilibrio de la conciencia y las energías femeninas dentro de una sociedad y una religión domina-

das por los hombres, pero como desafortunadamente estos poderes representaban una clara amenaza para la estructura masculina, durante la época medieval se las persiguió sin tregua hasta virtualmente destruir la tradición de la bruja o hechicera en la sociedad. Al atacarles, los perseguidores no hacían otra cosa que admitir su poder, pero no fueron esas agresiones las que finalmente destruyeron la brujería: fue el hecho de que con el paso del tiempo la sociedad terminó por negar la existencia de estos poderes femeninos. La bruja se transformó entonces en un objeto de mofa: comenzó a aparecer en los cuentos infantiles e inclusive durante la víspera de la celebración de Todos los Santos —Halloween—, como una figura cómica. Lamentablemente los primeros castigos que se las impusieron cada vez que eran capturadas, así como el miedo y la vergüenza que posteriormente provocó su imagen, hicieron que las mujeres dejasen de expresar aquellas habilidades y necesidades que habrían supuesto el resurgimiento de la tradición. Los efectos directos de las persecuciones de las brujas todavía se perciben en nuestros días: hacen faltan enseñanzas espirituales, arquetipos y tradiciones que reconozcan la naturaleza femenina y sus energías, y demás está decir que ya nadie nos guía en su utilización.

El hecho de que a la mujer se le haya negado la posibilidad de experimentar la espiritualidad en forma activa le ha llevado a aceptar una religión estructurada y dominada por los hombres, y evidentemente también ha tenido como resultado su total desconocimiento de su propia espiritualidad innata. Para tomar conciencia de ella, la mujer debería «sal r» de la religión masculina y de la mayor parte de la comunidad religiosa, lo que le resultará extremadamente difícil si ha crecido dentro de los parámetros de este tipo de religiones y no sabe lo que puede encontrar «fuera», y hasta aterrador debido a la falta de tradición y de guía. La opresión de la espir tualidad femenina es un evento relativamente reciente en la historia de la humanidad, pero se ha llevado a cabo de un modo tan exhaustivo que sólo quedan rastros de ella en el folklore occidental, la arqueología, los mitos y las leyendas. Pero por sobre todas las cosas está presente en el interior de la mujer, que aún necesita experimentarla.

A partir del siglo XX, período en que la mujer consigue ocupar un lugar más importante dentro de la sociedad, cada vez es mayor su necesidad de expresar su espiritualidad de un modo reconocido; bajo la presión femenina algunas iglesias cristianas han aceptado mujeres en el sacerdocio, pero a pesar de que de esta forma reconocen su espiritualidad, se ven obligadas a negar su feminidad. El término «mujer sacerdote» en lugar de «sacerdotisa» transforma a la mujer en un «socio honorario» de la iglesia e ignora su naturaleza femenina y los poderes que le son propios. Una mujer no puede ser sacerdote en virtud de su feminidad, pero precisamente *esa feminidad* y su sexualidad son las que le unen a la conciencia de lo divino, a los ritmos de la vida y al universo. El clero ofrece a la mujer un rol espiritual *reconocido*, pero eso es todo: la capacidad de existir como un ser espiritual es inherente a su naturaleza y su cuerpo.

Las sacerdotisas, hechiceras, chamanas o brujas tienen la capacidad de transmitir los poderes de lo divino, y esta es una facultad típicamente femenina que proviene del conocimiento del propio ser. En otras palabras: convertirse en sacerdotisa significa «bucear» interiormente. La imagen de una mujer que sostiene un cáliz tiene una connotación diferente a la de un hombre en esa misma circunstancia —ya se acepte en forma consciente o inconsciente—, y tal vez sea eso lo que atemoriza a los hombres y les hace pensar que las mujeres se «apoderarán» de su religión. Por este motivo es necesario volver a despertar ambas imágenes, que deberían equilibrarse y ser compatibles, con el fin de que se acepten mutuamente por derecho propio. Los mitos masculino y femenino no son iguales, pero tampoco están separados: están intrincadamente entrelazados en equilibrio y armonía.

En el pasado se reconocía que la naturaleza femenina, tan similar a la de la luna, no hacía más que demostrar el vínculo que unía a la mujer con el universo; a través de su cuerpo ella experimentaba de forma intuitiva la conexión entre todas las formas de vida, la unión entre lo divino y la creación, y el ciclo de la vida, la muerte y el renacimiento. La sociedad moderna carece de esta comprensión, y resulta difícil asimilarla a menos que las mujeres la experimenten directamente a través de sus cuerpos, y los hombres a través de las mujeres. Hoy en día ya no hay sitio para las danzas extáticas, la espiritualidad expresada a través de la sexualidad y del cuerpo, ni para la voz de la profecía o el oráculo; la sociedad se ha «desconectado» no sólo de los poderes de lo femenino y de la inspiración y la empatía que facilitan el crecimiento y la comprensión, sino también de la necesidad de eliminar el miedo a la muerte, así como de la unidad que conforman la mente, el cuerpo, la creación y lo divino.

Con la invasión femenina del «mundo masculino», el avance de la mujer ha sido netamente intelectual: le falta la comprensión intuitiva y la creatividad que conforman la base de su naturaleza. Por si esto fuera poco, no cuenta con arquetipos ni tradiciones que le indiquen lo que necesita ni cuáles son sus aptitudes en sus nuevas experiencias y áreas de trabajo, por lo que resulta de vital importancia que sea ella quien ponga remedio a esta carencia y experimente un

crecimiento y reconocimiento dentro de la sociedad que abarque todos los aspectos de su naturaleza.

Es fundamental que cada mujer desarrolle su propia comprensión y disponga de una guía en su transición entre la infancia y la madurez; la sociedad moderna ha perdido muchos de sus rituales de transición pero, si pretende volver a dar al ciclo menstrual el lugar que le corresponde, es necesario que restablezca las ceremonias de iniciación a la pubertad, las relacionadas con las estaciones y la luna, y las de transformación ante la muerte y el nacimiento. Para restablecer la tradición femenina es preciso que se escriban nuevas historias y mitos, que se canten nuevas canciones y se pinten nuevos arquetipos; este despertar conectará a la mujer con la totalidad de su naturaleza y quedará grabado en la conciencia de las generaciones futuras para que nunca más se pierda. Y lo que es más importante: generará un lugar en la sociedad para las chamanas, las adivinas, las sacerdotisas del oráculo, las brujas, las curanderas y las místicas.

En *El despertar* Eva descubre que pertenece a dos mundos y puede caminar entre ambos; además lleva el velo rojo de la menstruación, símbolo de que ha integrado a su propio ser los poderes y la naturaleza de lo divino femenino: esta es la responsabilidad que conlleva su «despertar» a su verdadera esencia. La mujer moderna que desconoce su ciclo no duda en utilizarlo como excusa para sus problemas de comportamiento, pero lamentablemente aquellas que sí lo han asimilado son incapaces de aceptar la responsabilidad que trae aparejada, pues la sociedad les impide expresar su naturaleza.

4

LA INFLUENCIA DE LA LUNA

El ciclo menstrual

Para la mayoría de las adolescentes la primera menstruación tiene lugar aproximadamente a los doce años y establece un ciclo de alrededor de veintiocho días, aunque esta duración puede variar desde catorce a más de treinta días. El ciclo pasará a formar parte de la vida de la mujer hasta que tenga alrededor de cuarenta y siete años, excepto en los momentos en que esté embarazada o pierda el período por factores fisiológicos.

Cada mes el cuerpo femenino sufre una serie de cambios —muchos de los cuales ocurren sin que ella tome realmente conciencia de lo que sucede— que pueden incluir variaciones en el equilibrio hormonal, la temperatura vaginal, la composición y cantidad de la orina, el peso, la concentración de vitaminas, la retención de líquidos, los latidos del corazón, el tamaño y la turgencia de los pechos, la consistencia del flujo vaginal, los niveles de concentración mental, la visión y el oído, la capacidad psíquica, el umbral de dolor y muchas otras. Por ello es importante que cada mujer tome conciencia de cómo reacciona su cuerpo ante su propio ciclo, si realmente quiere entender de qué forma afecta a su personalidad y energías creativas.

El ciclo físico, que tiene lugar todos los meses, consta de cuatro fases: preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual. Dentro de los ovarios existen grupos de células llamadas folículos que contienen huevos inmaduros u óvulos; durante la fase *preovulatoria* un folículo madura y produce una hormona llamada estrógeno que estimula las mamas y la pared uterina (figuras 1 y 2). Aproximadamente entre los días 14° y 16° del ciclo el folículo se abre y libera el óvulo: es la fase de *la ovulación*. Algunas mujeres son conscientes de ciertos síntomas físicos que aparecen en este período, que pueden incluir: dolor en la zona pélvica; sangrado o «manchado» a mitad del ciclo; incremento en el tamaño o sensibilidad de los pechos o ansia por ciertos alimentos. Después de la ovulación, el folículo se transforma en el cuerpo lúteo (*corpus luteum*) que produce tanto progesterona como estrógeno. La progesterona prepara la pared

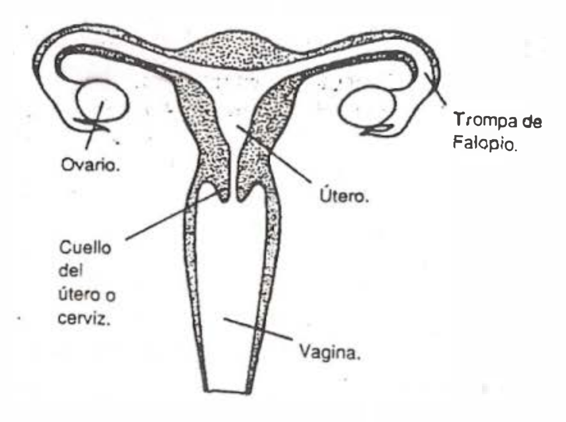


Figura 1: El útero

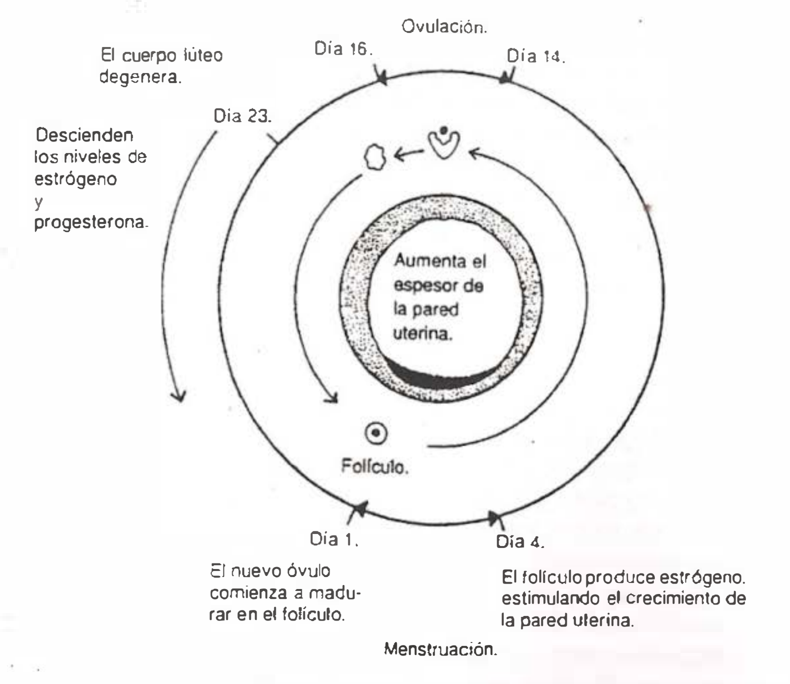


Figura 2: El ciclo del óvulo y el útero

uterina para la fertilización; si no la hay, el cuerpo lúteo degenera en forma gradual y los niveles de ambas hormonas disminuyen: es la fase *premenstrual*. A continuación, el tejido que recubre la parte interior del útero comienza a desintegrarse y así da comienzo el flujo *menstrual*.

Los cambios tanto físicos como emocionales que experimentan las mujeres en la fase premenstrual están comenzando a ser aceptados por los médicos, los abogados, los jueces, y también por los empresarios. Sin embargo los síntomas son muchos y cada uno puede afectar a la mujer de forma diferente. Estos son algunos de los más frecuentes: dolor de espalda; debilitamiento; migraña; «antojo» de azúcar y carbohidratos; sensibilidad e hinchazón de las mamas; cistitis; calambres; retención de líquidos; fatiga; falta de concentración; alergias; irritabilidad; estados de ánimo variables; hostilidad y depresión. En mayor o menor medida, la mayoría de las mujeres en edad de menstruar experimentan síntomas premenstruales.

Existen gran cantidad de métodos físicos que ayudan a aliviar estas molestias: desde las vitaminas y los minerales en la dieta hasta el masaje y la aromaterapia. Sin embargo, ninguno de ellos «aprovecha» el nexo que une a la mujer con su útero a través del subconsciente, pues tienden a tratar la menstruación como una enfermedad del cuerpo, separada de la mente. Sin embargo, si una mujer consigue aprender a comprender su ciclo, aceptar los cambios que acarrea y ser fiel a su propia naturaleza, podrá recuperar el equilibrio de su período.

Esto no significa que no pueda utilizar ningún método para aliviar sus síntomas físicos, sino que debe dejar de combatirlos y aceptar que forman parte de sí misma. Está claro que no siempre es fácil conseguirlo, ¡en especial durante la depresión premenstrual o cuando el dolor es realmente muy intenso!

A pesar de que los cambios físicos del ciclo menstrual están empezando a comprenderse y a comentarse en el seno de la sociedad, los cambios internos que afectan a la sexualidad, la espiritualidad y la creatividad aún se ignoran en gran medida. Como ya hemos visto, el ciclo de la luna y el de la mujer están estrechamente interrelacionados, ya que el cuerpo femenino responde a las fases lunares; pero el ciclo de la luna no es sólo el calendario del cuerpo de la mujer sino que es también un indicador de los cambios que se producen en su conciencia.

El período promedio del ciclo sinódico de la luna es de veintinueve días, doce horas y cuarenta y cuatro minutos. En su fase oscura (*luna nueva*), la cara luminosa no se puede ver desde la tierra, pero después de unos pocos días se hace visible en el cénit como

luna creciente y únicamente en el momento en que se pone el sol. En los días siguientes va aumentando gradualmente hasta llegar a apreciarse como una semiesfera, la cual empieza a ascender a partir de la puesta de sol. Luego continuará creciendo hasta transformarse en *luna llena*, la cual puede observarse desde el momento en que el sol se pone, culminando a medianoche. Posteriormente empieza a disminuir su luz (*luna menguante*) hasta que sólo es visible al amanecer, poco antes de que salga el sol.

La mayoría de las mujeres mantienen una interacción con el ciclo lunar de una de estas dos formas: bien sus menstruaciones coinciden con la fase de luna llena o bien con la de luna nueva. Es posible que el ciclo femenino no tenga exactamente la misma duración que el lunar, pero puede alargarse o acortarse para que cada mes la menstruación aparezca en un momento próximo a una de esas dos fases.

Ejercicio

Ahora que ya has comprendido el ciclo lunar y lo has anotado en tu diario, empieza a observar las diferentes fases de la luna y su posición en el cielo. Durante un mes procura salir al aire libre un rato por la noche: fíjate en cómo te afecta, a nivel emocional e intuitivo, la luz de las distintas fases. Intenta imaginar qué energías femeninas corresponden a cada una: tal vez adopten la forma de diosas de la antigüedad; de mujeres a las que consideras como arquetipos de cada fase; o quizás de música; animales; estaciones del año o diseños abstractos.

Para que consigas entender mejor los cambios que se producen en tu creatividad, es necesario examinar las energías de las cuatro fases de la menstruación y de la lunación. En primer lugar es importante que organices la información que has recopilado cada mes de tal modo que te facilite la búsqueda de patrones recurrentes.

El Diagrama Lunar

Una vez que hayas apuntado los datos relevantes de tu propio ciclo durante algunos meses, probablemente te resultará difícil clasificarlos. Por eso te recomiendo que uses el *Diagrama Lunar*, un recurso sencillo que te permitirá comparar los descubrimientos de cada mes y resumirlos; el resultado es una guía general de tu propio ciclo menstrual. (El concepto de *Diagrama Lunar* es una adaptación de una idea original de Penelope Shuttle y Peter Redgrove, propuesta en su libro *The wise wound*.)

Empieza por dibujar una gran círculo; divide la circunferencia en tantas partes como días tenga tu ciclo menstrual, y luego traza líneas que se prolonguen desde esas divisiones hasta el centro del círculo. En la parte exterior marca las fechas de el calendario y en el interior un número que indique el día del ciclo en que te encuentras. En los sectores que corresponda dibuja las diferentes fases de la luna (figura 3).

Examina tu información diaria y apunta los siguientes detalles en forma resumida y junto al sector que corresponda (si los tienes anotados):

1. *Nivel de energía*: dinámico, sociable, bajo, nulo.
2. *Emociones*: tranquilidad, armonía, enfado, irritabilidad, afecto, animosidad, instintos maternales, intuición, facultades psíquicas.
3. *Salud*: fatiga, calidad de sueño, «antojo» de determinados alimentos, cambios físicos.
4. *Sexualidad*: activa, pasiva, erótica, sensual, exigente, agresiva, nula, cariñosa, protectora, lujuriosa.
5. *Sueños*: relaciones sexuales; interacción con hombres y mujeres; aparición de colores intensos; animales; de índole menstrual y mágico; proféticos o psíquicos, y recurrentes.
6. *Manifestación externa*: creatividad, actividades deportivas, confianza, capacidad organizativa, concentración, facultad para afrontar diferentes situaciones, forma de vestir.

Quizás todos estos datos te parezcan demasiados para el diagrama, pero puedes simplificarlos si agrupas aquellos días que hayan sido similares. Si haces lo mismo con cada uno de los meses, empezarás a observar que aparecen determinados patrones; los cuales, aunque sus correspondencias mutuas no sean exactas, te permitirán descubrir que en ciertos días del mes experimentas energías o cambios físicos similares, y que los temas de tus sueños son parecidos dependiendo de la fase de tu ciclo. Resume estas correspondencias en un único Diagrama Lunar. Si te resulta difícil encontrar la relación que existe entre todos los diagramas que has hecho, sigue tomando notas durante algunos meses más. Este capítulo incluye la sección: «El Diagrama Lunar y la vida cotidiana», que te guiará en cuanto a lo que debes buscar.

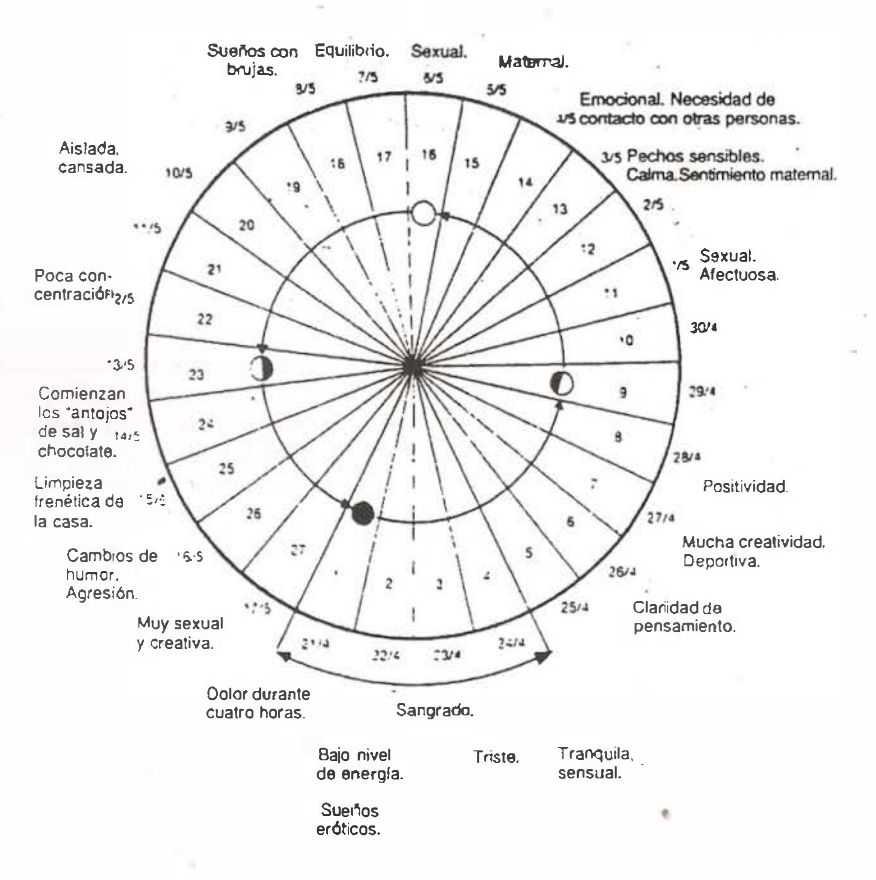


Figura 3: El Diagrama Lunar

Como ya hemos dicho, las anotaciones de tu diario y los subsiguientes Diagramas Lunares tienen como finalidad ponerte en contacto con tu ciclo a través de los años. Descubrirás que después de un tiempo conocerás tan bien tus reacciones, que sólo necesitarás apuntar aquellos datos inusuales que puedan indicar una alteración. Con el paso de los meses, además de notar similitudes respecto al día del ciclo en que se producen los cambios físicos, también observarás fases en las que se repiten determinadas energías emocionales, creativas y sexuales.

En las leyendas y la mitología, las energías que experimenta la mujer durante su ciclo menstrual se describían como un ritmo de cuatro etapas que reflejaba las fases de la luna. La Virgen y la *luna creciente* representaban la fase que se extiende desde el fin del «sangrado» hasta el comienzo de la ovulación: las energías correspondientes a esta fase —generativas, dinámicas e inspiradoras— se asemejan a las de una joven doncella. Por otro lado, la Madre y la *luna llena* representaban el período mismo de la ovulación: las energías, en este caso, tienen similitud con las de la maternidad pues ambas cuentan con la capacidad y la fuerza para criar, sustentar y fortalecer; la creatividad interna de la madre surge para crear una nueva vida.

La disminución de la luz durante la fase menguante reflejaba la reducción de la energía física desde la ovulación hasta la menstruación, así como el aumento de la sexualidad, la creatividad, la magia, las energías destructivas internas y la conciencia. En las historias populares son las brujas, las hechiceras, las «vampiresas», las seductoras y las malvadas madrastras quienes personifican estas energías. En este libro hemos escogido la palabra «hechicera» para dar nombre a esta fase, pues hace referencia a una mujer de cualquier edad menstrual que cuenta con el poder de la magia y del sexo tanto para crear como para destruir. La imagen de Merlín atrapado, sepultado y despojado de su magia por Nimue —una bruja bellísima y de gran atractivo sexual— refleja a la perfección el poder de la Hechicera. En esta fase se liberan las energías creativas que podrían haberse destinado a dar vida a un hijo, sólo que esta vez se desarrollan en el mundo exterior.

La *luna nueva* y la Bruja Negra representaban la fase de la menstruación, en la que la Bruja encarnaba a la mujer que retiraba sus energías físicas del mundo terrenal para centrar su conciencia en el mundo espiritual. En esta etapa las energías creativas que se gestan en la mente pueden generar tanto una nueva vida como *hijas-ideas*.

Si comparamos el ciclo lunar con el femenino, las fases creciente y menguante son momentos de cambio y equivalen a las etapas de la Virgen y la Hechicera, en tanto que la luna llena y la luna nueva son períodos de equilibrio, al igual que las fases de la Madre y la Bruja. En este sentido, la fase de la Virgen es un ascenso hacia la claridad del aspecto exterior de la naturaleza femenina, mientras que la de la Hechicera es un descenso hacia la oscuridad de su aspecto interior. Por su parte, la fase de la Madre nivela la expresión externa de la energía con la expresión interna del amor, y la de la Bruja equilibra la calma del mundo interior con la gestación de un nuevo ciclo (figura 4). Así, aunque el Diagrama Lunar lo hayamos dividido en partes iguales, es probable que el individual de cada mujer se asemeje más a la figura 5.

La razón es que, a pesar de que el ciclo se divide en cuatro fases, el límite entre éstas no es rígido; en realidad cada una de ellas se funde de forma natural con la siguiente gracias al flujo de energías que caracteriza al ciclo menstrual: la mágica transformación de mujeres en animales, de ancianas en jóvenes doncellas, de doncellas en mujeres y de mujeres en vampiresas son ejemplos del modo en que los cuentos populares expresaban esta idea. No obstante, aunque el ritmo lunar y sus cuatro etapas constituyen la imagen más sencilla del ciclo menstrual, algunas mujeres pueden descubrir que los suyos se expresan de un modo más complicado.

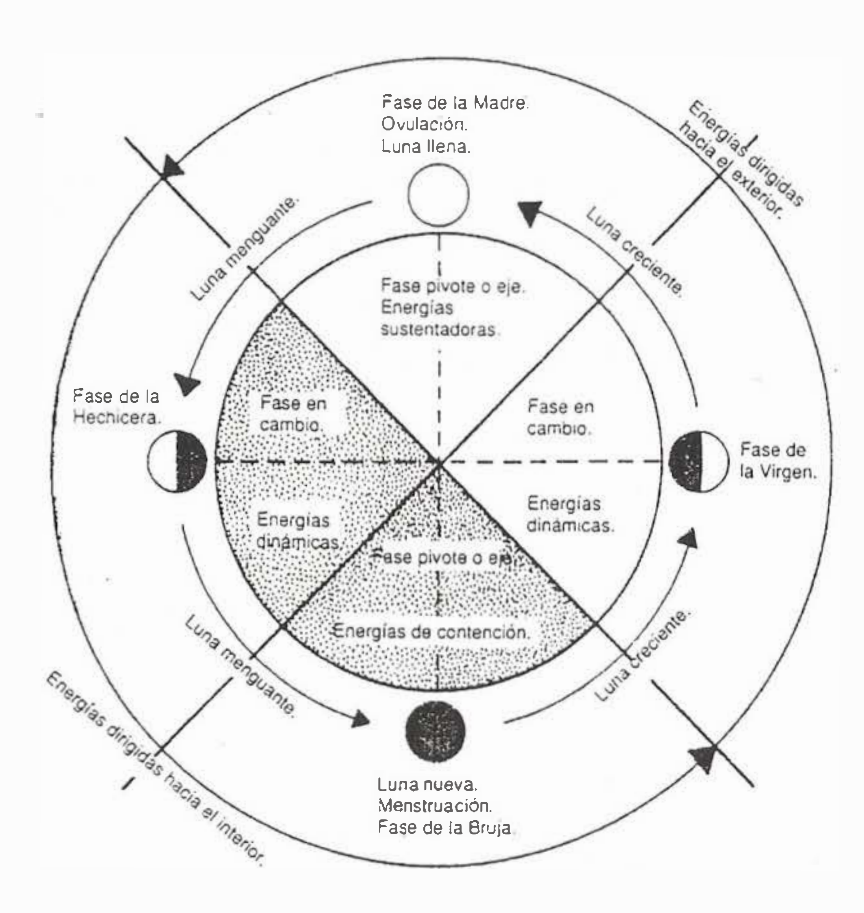


Figura 4: El ciclo de la Luna Blanca

Las energías de la Virgen

Son dinámicas y radiantes, dado que la fase de la Virgen es el momento en que cada mujer se libera de su ciclo procreativo y se centra sólo en su propio ser: tiene confianza en sí misma, es sociable y se siente capaz de afrontar todos los desafíos de la vida mundana; es firme, ambiciosa y tiene un gran poder de concentración, con lo que puede prosperar en su trabajo; además, este es un momento idóneo para encarar nuevos proyectos. Con su fresca y renovada sexualidad esta fase se convierte en un período de diversión y júbilo para ella, hasta el punto de que su aspecto externo expresa el entusiasmo que siente por el mundo ¡y sus ansias de vivirlo a tope!

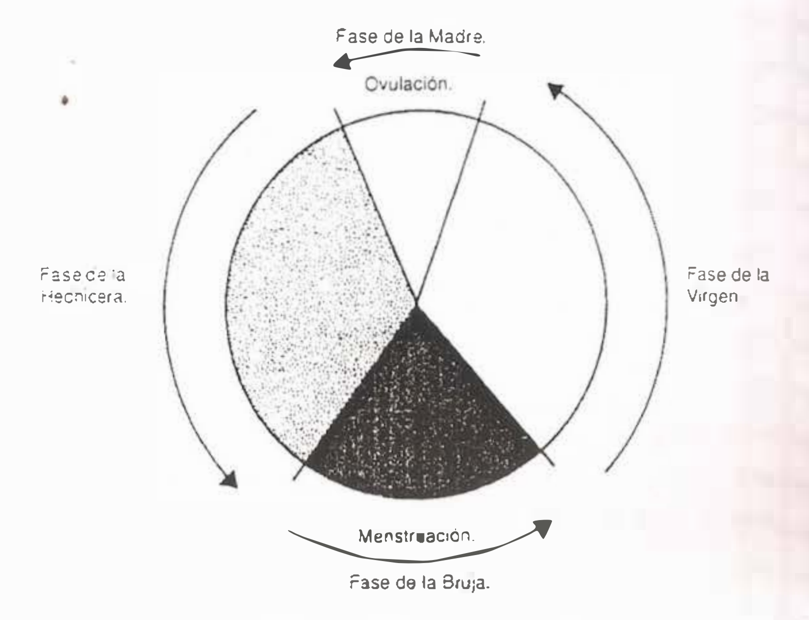


Figura 5: Ejemplo de ciclo femenino

Las energías de la Madre

Aparecen cerca del momento de la ovulación y también son radiantes, aunque en una frecuencia diferente de las de la Virgen. La fase de la Madre es una etapa en la que la mujer empieza a prepararse para la abnegación que caracteriza a la maternidad, y en consecuencia pierde el interés por su propia persona. Así, sus deseos y necesidades se le hacen menos importantes, se vuelve protectora e irradia amor y armonía, en tanto que su sexualidad se manifiesta

como una experiencia de amor profundo que desea compartir. Tiene la capacidad de asumir responsabilidades, de «alimentar» y dar vida a nuevos proyectos e ideas y también de sustentar aquellos que ya existen. Sus energías son tan potentes que tal vez descubra que atrae a los demás como si fuese un imán, y que acudirán a ella en busca de ayuda y apoyo.

Las energías de la Hechicera

Surgen cuando el óvulo ya ha sido liberado pero no ha habido fertilización. La mujer comienza entonces a percibir el lado interno de su naturaleza; toma conciencia de los misterios de la misma, su sexualidad se hace más poderosa y se percata de su propia magia y poder, así como del efecto que estos atributos pueden tener sobre los hombres. Si sus energías se enardecen, se manifestarán en una creatividad tremenda y desenfrenada. Luego, a medida que se acerque a la fase de la Bruja, es posible que la mujer se vuelva intolerante ante lo mundano y disminuya su concentración, pero por otro lado crecerán su intuición y su capacidad para soñar.

Las energías de la Bruja

Surgen durante la menstruación y hacen que la conciencia alcance un nivel aún más profundo que el que tenía durante la fase de la Hechicera; se vuelven intuitivas y dejan de buscar la expresión externa, excepto durante la aparición ocasional de una visión extática. La mujer, que en esta etapa experimenta una mayor interacción con sus sueños, se siente parte de la naturaleza y percibe intuitivamente su configuración esencial.

La fase de la Bruja es una etapa de introspección, el momento de alejarse de lo mundano, dormir y soñar, expresar la magia con delicadeza y frenar el ritmo de vida; es la oportunidad de buscar solución a los problemas y de aprender a aceptar el pasado y la incertidumbre del futuro. En esta fase la mujer se abre a las energías y los instintos más primitivos, y su sexualidad —que florece como cuando hay luna llena— ahora le permite elevar su espiritualidad en vez de conducir sus energías hacia el mundo físico.

En un momento determinado, en el interior de cada mujer coinciden tanto las energías de la oscuridad como de las de la luz, pues las fases no tienen un límite fijo: cada una es un fluir gradual de una energía a otra. Cuando una mujer está atravesando la etapa de la Virgen o la de la Hechicera posee luz y oscuridad en cantidades variables, mientras que en las etapas de la Madre y la Bruja alberga

la semilla de la menstruación y la ovulación en su propio cuerpo. El proceso hacia la menstruación comienza cuando se libera el óvulo durante la fase de la Madre, y en el momento en que se desprende el tejido que reviste el interior del útero —fase de la Bruja— se inicia la maduración de la célula reproductora femenina para la siguiente ovulación. El diagrama del yin y el yang refleja claramente la semilla de la luz dentro de la oscuridad, y viceversa: es un fluir de energías de una a otra (figura 6).

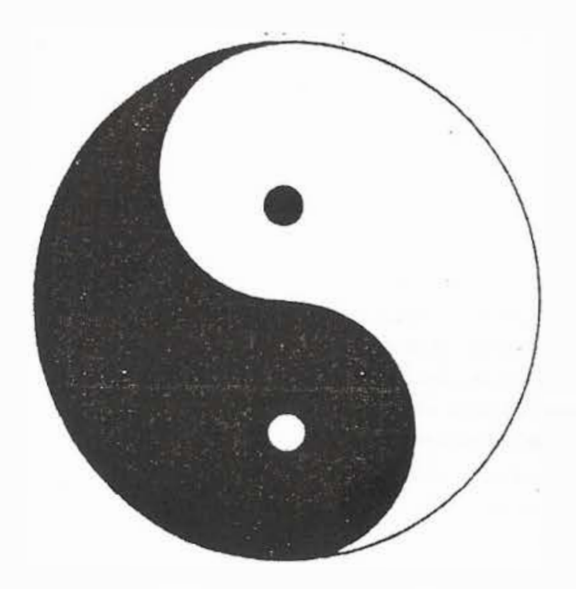


Figura 6: Símbolo del Yin-Yang

Tal vez descubras que tu propio ciclo te permite subdividir aún más la energía, pero si identificas cada fase en tu interior y le asignas algún símbolo con el que puedas realcionarla, podrás comenzar a aceptar y despertar todos los aspectos de tu naturaleza.

La menstruación suele producirse aproximadamente cuando hay luna llena o nueva. En este último caso, la ovulación, que ocurrirá con luna llena, determina el ciclo de la Luna Blanca; un hecho que constituye motivo de celebración en la mayoría de las religiones y rituales de fertilidad en tanto que, al coincidir la energía fértil femenina y la de la luna llena, representa una gran oportunidad para que las fuerzas creativas de la mujer se expresen en la concepción. Así, el ciclo de la Luna Blanca se convirtió en el de la «buena madre» —el único aspecto que acepta la sociedad patriarcal.

De manera contraria, el período en que la ovulación coincidía con la luna nueva era menos aceptable: se trata del ciclo de la Luna Roja, que debe su nombre a las manchas de color rojo sangre que pueden verse sobre la luna llena cuando aparece en el horizonte, donde la atmósfera es más densa. En él también están presentes las fases de la Virgen, la Madre, la Hechicera y la Bruja, pero 180° desfasadas de las de la luna llena (figura 7). Así, al tener lugar la ovulación cuando hay luna nueva —es decir, en la oscuridad— las energías creativas se manifiestan a partir del momento en que comienza a aparecer la luz nuevamente.

El ciclo de la Luna Roja se centra en el desarrollo interior y la manifestación del mismo, y no hacia la expresión de las energías en la procreación y el mundo material. Como los hombres lo consideraron más poderoso y menos controlable, este ciclo se convirtió en el de la «mujer malvada», la seductora, la hechicera o la horrible bruja, cuya sexualidad no estaba destinada precisamente a dar vida a la futura generación. Durante los rituales de la luna llena y las celebraciones de la ovulación femenina, aquellas mujeres que siguieran el ritmo de la Luna Roja solían ser encerradas, por la sencilla razón de que probaban la existencia de la mitad oscura de la resplandeciente luna llena.

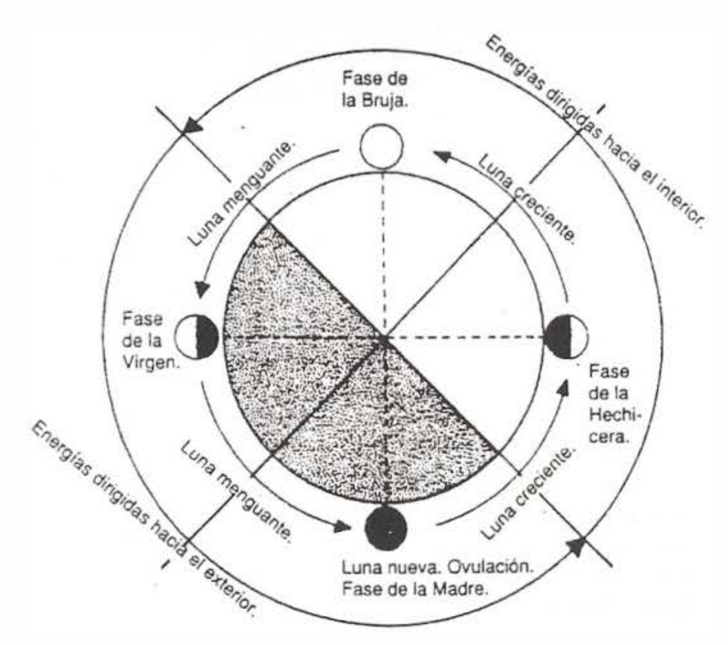


Figura 7: El ciclo de la Luna Roja

Sin embargo, ambos ciclos son la expresión de las energías femeninas, y ninguno es más poderoso o mejor que el otro. De hecho, a lo largo de tu vida tal vez compruebes que los tuyos cambian su orientación entre el de la Luna Blanca y el de la Roja, pues todo depende de las circunstancias, tus ambiciones, emociones y metas.

Ejercicio

Observa tu Diagrama Lunar resumido e identifica el momento en que parecen surgir las diferentes energías. Es probable que al principio notes que eres consciente de experimentar algunas de ellas sólo en determinados momentos, pero ten en cuenta que siempre están en tu interior, aunque ciertas influencias externas como el estrés y el cansancio, o bien una interrupción en el nexo intuitivo entre tu cuerpo y tu mente, pueden hacer que te resulte difícil percibirlas. Utiliza cuatro colores diferentes para pintar los casilleros de los días en los que experimentas las distintas energías; a medida que pasen los meses y conozcas mejor tu ciclo menstrual obtendrás un Diagrama Lunar que se convertirá en la clave del mismo.

Tomar conciencia de la menstruación

Menstruar es uno de los grandes tabúes de la sociedad moderna, y el hecho de que una mujer deje ver que está sangrando puede resultar muy embarazoso. Sin embargo merece la pena analizar tu propia reacción ante ese flujo con el que convives mes a mes para descubrir el por qué de cómo te sientes. ¿Cómo reaccionas cuando la sangre te mancha la ropa? ¿Eres capaz de tocarla? ¿Cómo te sientes si tu pareja la ve? ¿Usas tampones y esperas vivir ese período como el resto del mes? ¿Eres consciente de la menstruación de otras mujeres con las que te relacionas? ¿Qué sabes de sus ciclos?

La pregunta sería la siguiente: ¿cuántas mujeres realmente son conscientes de que su *regla* es algo más que una función fisiológica mensual que resulta molesta, «sucia» y que le impide llevar la misma vida que el resto del mes? En la actualidad un gran porcentaje utiliza algún tipo de tampón, pues así puede seguir con su actividad diaria «normal» sin tener que preocuparse por las desagradables manchas en la ropa, además de tener la posibilidad de

nadar y hacer cualquier otra actividad física. El tampón ha concedido a la población femenina una libertad de movimiento que las compresas no le daban, pero al mismo tiempo no le deja tomar conciencia del acto de sangrar. Y a menos que sepas que vas a menstruar porque sufres el síndrome premenstrual o sientes dolor, te «desharás» por completo de tu ciclo hasta que tengas que cambiarte el tampón.

El estigma social atribuido al sangrado de la mujer es que es *incontrolable*. De hecho, si se permite sangrar libremente, sin encubrimientos, se hace consciente de que no puede hacer que el flujo se detenga; es tan inevitable como el surgimiento de las energías asociadas a la menstruación. Por este motivo lo que debería constituir un símbolo natural de la belleza del ciclo femenino se ha transformado en un estigma que recuerda a la sociedad que la naturaleza de la mujer es incontrolable e irrefrenable, y en consecuencia ha llevado a que se la considere inferior y degradante. De este modo, el uso de tampones, que anula mentalmente la evidencia de la menstruación, hace más difícil que la mujer la acepte.

Esto no quiere decir que la mujer no pueda utilizar tampones si así lo desea; simplemente plantea la sugerencia de que deje de usarlos durante algún tiempo, ya que de este modo experimentará las sensaciones de su proceso de sangrar, tendrá la oportunidad de aceptarlo y podrá trasladar esa nueva percepción a su vida cotidiana.

Ejercicio

Si utilizas tampones, deja de hacerlo durante un tiempo para poder experimentar el sangrado y prueba con las compresas; incluso puedes añadir la novedad hacerlas tú misma con gasa o tisú y algodón, lo que te dará la oportunidad de utilizar productos reciclables y naturales si así lo deseas. Observarás que por razones prácticas sólo podrás poner en práctica este ejercicio cuando no estés trabajando ni tengas prisa, ya que los efectos derivados de sentir el flujo de sangre (una ralentización generalizada en la manera de moverte, comportarte y llevar a cabo las tareas que quieres hacer) se hacen más perceptibles. Apunta tus experiencias en tu diario y compáralas con la sección «El Diagrama Lunar y la vida cotidiana».

El conocimiento interior

El Diagrama Lunar es un registro de la expresión externa de tu ciclo mensual en lo que se refiere a emociones, salud, sexualidad y creatividad. Si ya has empezado a conocer el aspecto exterior de tu ciclo, también es necesario que comprendas cómo se manifiesta interiormente, pues debes comenzar a interactuar con sus energías. El ciclo menstrual es sensible a muchos factores, tales como una pérdida de peso muy importante, las drogas, una enfermedad, la ansiedad, un *shock* o el estrés. De hecho, cuando una mujer está estresada, suelen aparecer varios indicios de que el útero y el ciclo menstrual reaccionan ante el estado mental de la persona: se retrasa el sangrado, hay una alteración en el flujo o aumentan el dolor y el malestar. También puede que el ciclo varíe su orientación respecto de la luna, pero en este caso dependerá del modo en que la mujer explora su vida y de las metas que pretende alcanzar.

Por el contrario, según las hormonas que se liberen durante sus diferentes etapas, el ciclo menstrual puede tener un efecto enorme sobre las facultades físicas de la mujer, su personalidad y sus energías creativas y sexuales, aunque siempre tiene la capacidad de interactuar conscientemente con este vínculo a través de su subconsciente, dado que el nexo con su útero es recíproco. Sin embargo, si esta unión se distorsiona, ya sea a causa del odio hacia los efectos del ciclo sobre su cuerpo, o bien porque coarta tanto el flujo como la expresión de sus energías —además de ignorar las necesidades de su propio organismo—, el resultado será la angustia. Este malestar aumenta la distorsión, y entonces se genera un «circuito de retroalimentación» que se mantiene por sí solo: la única forma de hacerlo desaparecer y recrear un vínculo positivo es que la mujer «sienta» su útero, conozca su ciclo y aprenda a aceptar su propia naturaleza cíclica.

A este respecto, la imaginación, la visualización y los pensamientos constituyen los recursos más sencillos para establecer un nexo con tu ciclo menstrual. A través de ellos entrarás en contacto con tu útero y podrás influir en él, un hecho generalmente inusual ya que lo más habitual es no prestar la más mínima atención a este órgano, excepto durante la menstruación o el embarazo. Los ejercicios que propondremos a continuación están diseñados para despertar tu percepción del útero y establecer una relación interna entre él y tu mente consciente. Una vez que los pongas en práctica, esta conexión te permitirá utilizar la visualización para aliviar las molestias que sufre esta parte de tu organismo durante los momentos difíciles del ciclo, para renovar tu vínculo con éste cuando te

sientas desconectada de él, y para que el subconsciente te enseñe el significado de la menstruación.

Tal vez te resulte más fácil llevar a cabo las siguientes visualizaciones si las grabas en una cinta y luego las escuchas; si eliges esta fórmula, asegúrate de leer lentamente mientras estás grabando: de ese modo crearás el escenario en tu mente y podrás generar una interacción con la escena.

Ejercicios

Este ejercicio tiene por finalidad establecer un vínculo consciente entre tu mente y tu útero. Una vez que lo hayas conseguido, podrás recrearlo en cualquier momento del día o del ciclo. Al reconocer que la mente está unida al útero y que cada uno reacciona ante los cambios que se producen en el otro, el nexo se transforma en una herramienta por medio de la cual puedes aceptar e integrar a tu vida ciertos síntomas como el ciclo irregular, los dolores durante los días de *período* o la tensión premenstrual.

Practica este ejercicio en cualquier momento del mes para volver a conectarte con tu útero; no es necesario que siempre lo hagas en una habitación tranquila y rodeada de velas, aunque ayuda mucho que la primera experiencia sea especial. ¡Tu útero te acompaña en todo momento, así que puedes reconocer su presencia mientras trabajas, haces la compra, o en cualquier momento!

Toma conciencia de tu útero

Siéntate cómodamente en una habitación tranquila. Tal vez ya hayas practicado la visualización en otra oportunidad, pero si es la primera vez, siéntate en una silla con la espalda recta y las manos apoyadas sobre el regazo o los muslos, e inclina la cabeza hacia adelante; otra posibilidad es que te acuestes en el suelo con los brazos y las piernas levemente abiertos y apoyes la cabeza sobre algo blando, pero en esta posición corres el riesgo de quedarte dormida.

Cierra los ojos y relaja el cuerpo. Mientras espiras imagina que todas las tensiones y preocupaciones de la vida cotidiana salen de tu interior y caen sobre la tierra. Toma conciencia de tus pies y de la sensación de presión que recae sobre ellos.

Deja que tu mente recorra tu cuerpo y reconozca los pies y las piernas, los brazos y las manos, el abdomen y el tórax, la cara y los hombros y el ritmo de tu respiración. Por último toma conciencia de la totalidad de tu cuerpo.

Ahora concéntrate en el útero: las trompas de Falopio se encuentran a cada uno de sus lados, y los ovarios en sus extremos. Céntrate en uno de tus ovarios y luego en el otro. Tal vez comiences a sentir cada vez más tensión o calor en esa zona. Ahora visualiza cómo el útero aumenta de tamaño hasta abarcar todo tu cuerpo. Siente cómo las trompas de Falopio se extienden desde tus hombros y visualiza tus brazos, que se abren como ramas y están cargados de huevos cual si fuesen frutos en tus manos. Deja que la energía creativa de tu útero emerja desde tu interior, circule por tus brazos y llegue hasta tus dedos hasta hacerlos hormiguear. Asimila completamente la imagen de tu útero.

Poco a poco baja los brazos y deja que el útero vuelva a su tamaño normal. Reconoce mentalmente su presencia y luego toma conciencia del resto de tu cuerpo. Por último abre los ojos y respira profundamente.

Después de este ejercicio es probable que te sientas muy serena o que tengas la necesidad de crear algo con el fin de utilizar la energía que ha surgido. No tienes por qué hacer una obra maestra; simplemente usa tu energía en la vida cotidiana, los trabajos manuales, la música, la poesía, la cocina, la costura o la jardinería, por ejemplo, o bien en tus relaciones con los demás, ayudándoles a solucionar problemas o a sobreponerse a ellos.

El Árbol del Útero

La primera parte de este ejercicio te presenta la imagen del Árbol del Útero, de la que puedes valerte en cualquier momento en que desees relacionarte con este órgano y tu ciclo menstrual a nivel interno. La segunda parte te hace conocer a tu *Guardiana*, quien controla las fuerzas creativas que surgen no sólo en tu cuerpo sino también en tu mente, y te ayuda a la hora de equilibrar tus problemas y conocer tu ciclo menstrual. La *Guardiana* puede adoptar cualquier aspecto, y tal vez te sorprenda su imagen; es posible que también notes que la escena de las visualizaciones varía para adaptarse al momento del mes que estás atravesando.

Puedes practicar ambos ejercicios cada vez que desees interactuar con tu útero o contactar con tu naturaleza interior, y sería una buena idea que apuntases tus observaciones al respecto.



Establece un vínculo con el Árbol del Útero

Relájate como para el primer ejercicio. Visualízate de pie, rodeada de una bruma plateada que se aparta para enseñarte el camino hacia un claro iluminado por la luna. En el centro hay un árbol inmenso que se eleva sobre un montículo de tierra, en medio de un estanque circular. A medida que te acercas, observas que el tronco es de color rosa argénteo y se divide en dos ramas, cada una de las cuales termina en un manojo de hojas y numerosos frutos rojos. Sobre el árbol, casi rozando las hojas superiores, hay una luna llena que inunda la escena con su luz de plata.

Te sientes muy tranquila y relajada, y estás maravillada ante lo que ves. Todo el árbol parece llenarse de vida, y sientes que en tu interior estás unida a él. Caminas hacia la orilla del estanque: ahora estás muy cerca de las hojas. El agua es de un color azul oscuro, y puedes ver que las raíces del árbol desaparecen en las profundidades. Algo conmueve tu mente, y entonces tomas conciencia de que está unida a tu útero por medio de pequeños zarcillos que se asemejan a raíces. Sientes que el agua tiene vida, y en ella ves el reflejo de tu imagen y la de la luna, cuyo resplandor danza sobre tu cabeza. El agua encierra los misterios del universo, y reconoces el nexo universal entre la mujer y la luna, el útero y el ciclo lunar, el útero y la mente, y la mente y el útero.

Permanece allí durante unos instantes, sintiendo la proximidad del árbol. Cuando estés lista para partir, deja que la bruma cubra la escena una vez más y gradualmente vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo. Antes de abrir los ojos siente los lazos que unen tu mente al útero que acoge tu vientre.

La Guardiana

Relájate como has hecho antes y visualízate de pie bajo el sol. Siente la hierba bajo tus pies descalzos, y percibe el perfume del aire, la calidad de la luz del sol y la estación del año. Frente a ti se encuentra el Árbol del Útero, y a medida que te acercas a él notas que la estación se refleja en sus ramas. Una ligera brisa agita las hojas; mira hacia las ramas y pide que aparezca tu *Guardiana*. Cuando bajas la mirada, ella está de pie frente a ti. Presta atención a su aspecto.

Sientes una sutil aura de poder cuando la Guardiana te ofrece un objeto. En silencio, ves que se trata de una bellísima miniatura de un edificio con forma de cruz en cuyo centro hay una cúpula; es de oro, y está exquisitamente trabajado y adornado con piedras preciosas. Su belleza y acabado te sorprenden, y cuando la *Guardiana* levanta la cúpula te das cuenta de que se trata de una caja dentro de la cual hay un cáliz casi del mismo tamaño, cuya parte externa es de oro y el interior de plata; dentro, una pequeña cantidad de líquido rojo oscuro apenas cubre un anillo con un gran rubí rectangular.

La *Guardiana* saca el cáliz de la caja y te lo ofrece mientras te dice que el vino te envenenará si tocas el anillo, pero que si primero lo bebes, podrás quedarte con la joya sin sufrir daño alguno. Llévate el cáliz a la boca y bebe el vino: siente el intenso sabor de las especias en la lengua. Cuando coges el anillo y te lo colocas en el dedo, sientes que algo importante acaba de suceder. Tu útero irradia calor, y una fuerza interior te da seguridad y claridad. Eres una Mujer y todo lo que eso significa. Aceptas tu cuerpo y confías en tu naturaleza, y sabes que formas parte tanto del mundo interior como del exterior.

La aceptación y la confianza te proporcionan un sentimiento de gracia, y a medida que tomas conciencia de tu cuerpo real, lo llenas de esa gracia y fortaleza.

En el futuro podrás contactar con tu *Guardiana* a través de la visualización de tu Árbol del Útero.

Una mujer puede tomar conciencia de su ciclo menstrual valiéndose de los Animales de la Luna que aparecen en sus sueños y en su imaginación. Al hacer las anotaciones para el Diagrama Lunar tal vez hayas reparado en que sueñas con ciertos animales a lo largo del mes: ellos pueden anunciar tu ovulación o la menstruación, o bien reflejar miedos y traumas ocultos; te ayudan a comprender tu verdadera naturaleza y proporcionan a tu mente consciente una guía que normalmente se reprime. Es importante que apuntes lo que sueñas, ya que así llevarás a tu mente despierta el conocimiento

de estos animales y su sabiduría. La relación con los Animales de la Luna no se limita a los sueños pasivos o reactivos; puedes traerlos a tu mente consciente soñando despierta, visualizándolos, meditando, escribiendo cuentos o poemas acerca de ellos, o bien pintándolos.

La represión y restricción de tu naturaleza puede provocar que los Animales de la Luna aparezcan en pesadillas, pero sólo debido a que reflejan el miedo y el disgusto que sientes acerca de tu propio ciclo, y en consecuencia acerca de ti misma. Tu subconsciente hará uso de la imagen de los animales para expresar la información, y lo hará de forma tal que la mente consciente la pueda comprender.

Ejercicio

Si no ha aparecido ningún animal en tus sueños o bien deseas crear un ambiente adecuado para conocer a un Animal de la Luna en particular, puedes usar la descripción del encuentro entre Eva y los Animales en *El despertar* como base para tu propia visualización.

A medida que tomes conciencia de ellos, se te acercará el que tenga mayor importancia para ti; puede que te hable, te enseñe escenas, te ofrezca un objeto significativo o te haga sentir emociones. Si has soñado con un animal en particular, pídele ayuda para interpretar su significado: es probable que tengas que revivir el sueño antes de que el mensaje te resulte claro.

Otra posibilidad es que hagas una visualización antes de dormir, ya que así permitirás que el animal cuente con la libertad de tus sueños para ayudarte.

Cómo utilizar tu nueva percepción

Ahora que has utilizado la visualización para establecer un vínculo interno con tu útero, puedes valerte de esas mismas imágenes cada vez que necesites realinearte con tu ciclo —en cualquiera de sus fases— o superar periodos de malestar menstrual.

Si sufres dolores puedes utilizar la imagen del Árbol del Útero, pues tu interacción con tu órgano sexual te ayudará a aliviar el malestar; hazlo según se indica a continuación:

Ejercicio

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda; si es posible practica este ejercicio sentada o arrodillada. Respira profundamente, y mientras espiras relaja cualquier tensión muscular que haya surgido como reacción al dolor. No te concentres en él, pero toma conciencia de tu útero tal como hiciste durante el ejercicio destinado a ese fin, y deja que crezca la sensación de calor. Visualiza el Árbol del Útero justo sobre tu útero y piensa en él con amor; ello reforzará el vínculo de aceptación que lo une a tu mente.

Acepta el dolor y no intentes luchar contra él. Después de unos minutos visualiza una cascada de agua cálida que envuelve tu cuerpo de la cabeza a los pies. Respira lenta y profundamente, y cuando exhales deja que la calidez calme el dolor y alivie los espasmos musculares.

Aunque quizás este ejercicio no alivie el malestar por completo, te ayudará a superar los peores momentos. No es fácil lidiar con el dolor; requiere mucha práctica y tienes que permanecer en calma tanto mental como físicamente. Pero recuerda que lo más importante es que no luches contra él: deja que se manifieste, y vívelo con amor y aceptación.

Si lo pasas muy mal mucho durante la menstruación, tanto mental como físicamente, practica el ejercicios que te ayuda a tomar conciencia de tu útero y el que incluye la visualización del Árbol; hazlos durante todo el mes, y así conseguirás mantener un vínculo positivo constante con tu ciclo. También es posible que necesites examinar tu estilo de vida, pues tal vez estés reprimiendo tu naturaleza cíclica o tus energías. En este capítulo veremos las diferentes fases del ciclo menstrual y los distintos tipos de interacción que puedes mantener con ellas.

Si deseas realinear tu ciclo con tu mente o con las fases lunares, sal al exterior y deja que la luz de la luna llena bañe todo tu cuerpo; elige un punto desde el que puedas ver la luna perfectamente y toma conciencia de su luz, tanto en el cielo como en tu mente; siente la presencia de tu útero y reconoce tu Árbol; percibe cómo la luna llena descansa sobre sus ramas y refleja su luz sobre el agua que lo circunda. Siente cómo los zarcillos de las raíces del árbol se aden-

tran el las aguas de tu mente; toma conciencia de que la luna se encuentra dentro de tu útero, en tu mente y en el cielo. Este ejercicio será la consagración de tu naturaleza consciente a tu profunda naturaleza cíclica, y no te preocupes si tu fase personal no coincide con la de la luna: no influirá en el resultado de esta práctica.

Si quieres que tu ciclo concurra con las fases lunares, duerme bajo la luz de la luna llena o, si no es posible, deja una luz encendida en tu cuarto durante ese período. Pero recuerda que no es necesario que sigas el mismo ritmo de la luna para estar en armonía con las fases y energías de tu propio ciclo.

Una vez finalizada la etapa del sangrado, es posible que sientas el deseo de marcar la conclusión de un ciclo y el comienzo del nuevo: es decir, el final de la fase oscura y el inicio de la etapa de la Virgen. En la Atenas antigua, por ejemplo, las mujeres que estaban a punto de dejar de sangrar acudían al templo de Atenea para lavar su ropa manchada de sangre y así renacer como vírgenes.

Con esa misma finalidad puedes valerte del siguiente ejercicio: servirá para depurarte después de la menstruación (se trata de limpiar lo viejo con el fin de prepararte para lo nuevo), o bien para purificar tu útero y tu ciclo si has sufrido una intrusión o abuso.

Ejercicio de «limpieza»

Este ejercicio se basa en la intención, en el propósito que le hayas asignado. Puedes incluir todo el simbolismo que puedas o necesites, y el único elemento que te hará falta es el agua: el baño es el modo más «suntuoso» de conseguir la *limpieza*, pero puedes ducharte o incluso utilizar sólo un recipiente con agua si así lo deseas.

Si te estás dando un baño, relájate y despréndete de todas las preocupaciones y tensiones del día. Después de unos minutos concéntrate en la fase de luna que corresponda a ese día y siente la presencia de su luz o su oscuridad sobre tu cuerpo. Toma conciencia del agua que te rodea, del agua de tu cuerpo, y de la influencia que sobre ella ejerce la luna. Siente la presencia de tu útero y visualiza tu Árbol con cada una de las fases de la luna sobre sus ramas. Recoge un poco de agua con las palmas de las manos, elévalas y, mientras dejas que se escurra entre tus dedos, siente la luz o la oscuridad de la luna fluyendo a través de tu cuerpo, desde la cabeza hasta el útero.

Continúa con las manos en esa posición hasta que lo consideres necesario y luego, gradualmente, bájalas y siéntete limpia, renovada, pura y en paz.

Disfruta de esta sensación todo el tiempo que puedas, y después sal del agua. Mientras desde tu cuerpo caen las últimas gotas y se vacía la bañera, siente que el viejo ciclo y sus problemas se diluyen y te permiten resurgir como Afrodita, renovada y bella.

El Diagrama Lunar y la vida cotidiana

Desde siempre la sociedad ha restringido la personalidad de la mujer, pues la analiza desde un punto de vista masculino y lineal. El Diagrama Lunar que se forma a partir de las experiencias personales de una mujer con el transcurso de los meses no sólo enfatiza su naturaleza cíclica, sino que también le permite comprender ese concepto intelectualmente y sentir por sí misma la veracidad y validez de los ritmos de su vida. Ya que la expresión natural de su naturaleza cíclica ha sido reprimida por la sociedad, es necesario que el ciclo de cada mujer vuelva a hacérsela descubrir.

Las siguientes secciones examinan con más detalle las cuatro fases más importantes del ciclo menstrual y describen las diferentes formas en las que se expresan, así como el modo en que la mujer puede interactuar con ellas. Como ya hemos visto, dividir el ciclo menstrual en cuatro es la forma más sencilla de hacerlo, aunque en cada mujer adoptará una configuración diferente; de todos modos, las ideas y conceptos que aquí se presentan son simplemente una guía destinada a la interpretación general y la interacción.

Cada sección presenta un ejercicio que ha sido especialmente diseñado para conseguir un enfoque menos intelectual y más empírico de las energías; en lo posible cada uno debería llevarse a cabo durante la correspondiente fase del ciclo, pero pueden practicarse en cualquier momento en que resulte necesario equilibrar las energías. Como en el caso de las anteriores visualizaciones, te resultará más fácil hacerlos si los grabas y luego los escuchas. Además, cada uno de los siguientes apartados se ocupa de analizar el desequilibrio que se genera cuando una mujer deja que sólo una fase de las energías domine su vida, e incluye una lista de palabras clave que podrán utilizarse en la sección «Expansión del Diagrama Lunar».

La fase de la Bruja

Es una fase de introspección, un momento para escuchar a tu ser interior y a tu cuerpo. Puede comenzar durante la menstruación o un poco antes, y finaliza aproximadamente cuando cesa el flujo de sangre. No hay límites estrictos entre las diferentes fases; las energías pasan libremente de una a otra, y poco a poco te darás cuenta de cómo cambian para marcar el comienzo de la siguiente etapa. La fase de la Bruja es un período esencial: nivela la expresión interna de las energías intuitivas con la expresión externa del intelecto.

Durante la etapa del sangrado las barreras entre la mente consciente y la subconsciente están bajas, lo que te permite abrirte y generar una interacción con tu conciencia corporal. Esta fase implica un retiro, pero eso no la convierte en negativa; casi siempre conlleva una sensación de aceptación y de formar parte de un todo, y es una oportunidad ideal para dejar que tu expresión interna llegue hasta tu mente despierta. Además, la capacidad que brinda este período de ver esquemas y aumentar el conocimiento hace que aquellas energías creativas que antes eran inspiradoras ahora se conviertan en visionarias. La fase de la Bruja es una etapa de quietud y gestación que precede el momento en que, una vez más, irrumpes en el mundo bajo la blanca luz de la luna creciente; es el momento crucial entre el final de un ciclo y el comienzo de otro nuevo.

Con la menstruación se completa el proceso de «desaceleración» de la fase de la Hechicera: el cuerpo tiene menos energía física, los pechos pesan, el vientre se hincha, y es necesario dormir más; el mundo real pierde importancia, y es casi imposible concentrarse en los pequeños detalles o en las actividades cotidianas, que se tornan irritantes. El hecho de «replegarse» hacia el interior refleja claramente que la mujer siente la necesidad de tomar conciencia de sus propios niveles internos, razón por la cual puede considerar innecesario no sólo socializar sino incluso hablar. El mundo interior y el exterior se mezclan, y la quietud, el silencio y el ansia por soñar siguen latentes dentro de la mujer, aunque esté llevando a cabo sus tareas cotidianas. A menudo esta sensación se asemeja a vivir en dos mundos al mismo tiempo.

Los procesos mentales también se tornan más lentos y hasta pueden detenerse totalmente en un punto de meditación o de trance. Las emociones, sin embargo, salen a la superficie con facilidad, y la extrema sensibilidad y empatía características de este período pueden hacer que el mundo exterior resulte casi insoportable. Las energías sexuales que surgen en esta fase pueden alcanzar una intensidad que no aparece en el resto del ciclo; la mujer siente la urgencia de expresar profundos sentimientos de amor y romance, y necesita ver que su pareja también. En este período el sexo puede ser una expresión de un amor intenso, casi espiritual, entre dos personas.

Interactuar con las energías de la Bruja

El modo más sencillo de reflejar tus sentimientos internos en el exterior es a través de tu apariencia. La ropa es una expresión creativa de tu ser interior y un modo de manifestar tu reacción ante tu cuerpo y el mundo que te rodea. Al elegir prendas de vestir, peinados, maquillajes y joyas estás transmitiendo tus sentimientos y expresándolos a través de la imagen, el color y la forma: es un proceso diario para la mayoría de las mujeres, pero como se lleva a cabo casi de forma inconsciente, no se lo considera una expresión creativa. Al elegir conscientemente la ropa y los colores que «hagan juego» con tus fases, estás despertando en tu conciencia el conocimiento de ese vínculo que une tu ser, tu organismo y tu ciclo.

Si a lo largo del ciclo varías el tipo de prendas que usas, estarás reforzando dentro de ti las cualidades de cada una de sus fases; el hecho de tener plena conciencia de la etapa que estás atravesando y de vestirte para expresarla altera sutilmente tu modo de andar, tus gestos y modales, e incluso tu actitud hacia los demás, ya que lo que estás haciendo es fortalecer constantemente la naturaleza de esa fase. Es posible que notes que tanto los hombres como las mujeres reaccionan de forma diferente ante cada una de tus «facetas», y ello se debe a que captan esta expresión a nivel subconsciente.

Durante la fase de la Bruja es posible que tiendas a llevar indumentaria que te haga sentir bien, como viejas prendas «fieles» a ti, o bien ropa amplia y cómoda, como es el caso de las faldas o los vestidos. En esta etapa aumenta en tamaño de tus pechos y tu vientre, por lo que te interesa escoger una vestimenta que se adapte a ese cambio en tu figura. Si te preocupa demasiado la forma tienes la opción de esconder tu «redondez» mediante la ropa, pero nunca rechaces tu cuerpo ni lo odies: al aceptar que su aspecto exterior se modifica —es decir, se hincha— te sentirás serena y segura en él. Como si se tratase de una estatuilla prehistórica de Venus, también debes honrar tu figura redondeada.

Opta por aquellos colores que consideres apropiados. Tal vez desees vestirte de rojo para reflejar tu sangrado, de negro para indicar la introspección o quizás de púrpura para expresar una naturaleza más esotérica. Verás que un chal o un pañuelo se transforman en

un símbolo de tu retiro hacia la profundidad de tu interior, en una barrera protectora entre tú y el mundo.

La fase de la Bruja también genera una necesidad de quietud y silencio. La vida de la mayoría de las mujeres es tan agitada que no les permite menstruar con naturalidad: el cuerpo pierde sangre, pero el tampón reduce la conciencia que ellas tienen de este hecho y siguen «normalmente», tal vez exigiéndose aún más —tanto mental como físicamente— para alcanzar su nivel habitual de trabajo. En muchos casos la mujer se pregunta por qué está tan agotada y no consigue trabajar, y es sólo entonces que *recuerda* que está menstruando.

La vida cotidiana no se detiene durante la menstruación, pero en la sociedad actual ni siquiera hay tiempo para «retirarse», pues las expectativas y exigencias de llevar una casa y trabajar para ganar un sueldo son muchas y muy fuertes. Es cierto que para la mujer moderna es muy difícil aceptar el lado «menstrual» de su naturaleza si no cuenta con el tiempo suficiente para detenerse y escucharlo, pero tiene que encontrar un equilibrio: lo ideal sería que cumpliese con sus obligaciones laborales, respondiese a las necesidades de su familia y al mismo tiempo se ocupara de las de su propio ser. Aunque parece casi imposible, hay un modo de conseguirlo: permitiéndote menstruar tanto *física* como *mentalmente* cada vez que tengas la posibilidad, aunque si lo hicieses todos los meses sería perfecto. Quizás no siempre dispongas de tiempo, pero sin duda merece la pena intentarlo.

La necesidad física que te impone la menstruación es la de llevar un ritmo de vida más lento; por eso, si puedes, intenta pasar algún tiempo alejada de las exigencias del trabajo, la familia o tu pareja, y haz lo que realmente sientes que necesitas hacer, aunque sólo sea durante una hora por la noche. Explícale a tu familia o a tu compañero que no te pasa nada, sino que simplemente necesitas un momento de tranquilidad, a solas, para ir más despacio y descansar. Una vez que te *permitas* hacerlo, verás que se trata de un proceso natural que modificará las urgencias y las prioridades de tus actividades. Trata de no agobiarte demasiado: dispón tu día de forma tal que se adapte al modo en que te sientes durante la menstruación: si durante el día tienes que seguir el ritmo del mundo exterior, es aún más importante que te propongas contar con tiempo para conectarte con tu menstruación durante la noche. Intenta liberarte de todas aquellas cosas que te «roban» tiempo pero que no son esenciales; de todos modos verás que normalmente tenderás a no ocuparte de ellas durante este período.

Al hacer sólo lo fundamental sentirás que puedes dar abasto y que ya no estás tan presionada por las exigencias cotidianas. Si durante la fase de la Bruja percibes que no tienes tanta energía para trabajar como en otros momentos o que no puedes hacerlo tan de prisa, intenta organizar tu vida de forma tal que puedas valerte de la energía dinámica de la fase de la Virgen para ponerte al día; obviamente no podrás hacerlo todos los meses, pero cada vez que lo consigas sentirás una gran satisfacción.

El ritmo más lento no sólo altera la organización de tu vida sino tu interacción con tu propio cuerpo: si te concedes la oportunidad de experimentar la sensación de sangrar, y en especial si no usas tampones, tanto tu movimiento corporal como tu modo de andar se harán más lentos, casi como si se tratara de un sueño. Si te mueves despacio lo harás con elegancia y parecerá que estás danzando, pero si luchas contra la lentitud y fuerzas la actividad, puede que te desplaces con pesadez y falta de coordinación. Durante este período se te hará difícil practicar deportes y tal vez notes que ya no puedes alcanzar los mismos niveles de preparación física, vigor y fuerza que en otros momentos del mes.

La menstruación te permite expresar tu nexo consciente con tu propio cuerpo y al mismo tiempo el de tu cuerpo con el mundo natural. Cuando estás sangrando, date el placer de bañarte o lavarte más a menudo, no porque la menstruación sea sucia (aunque la higiene es muy importante), sino porque es una manera de mimar tu cuerpo y de sentirte bien y en armonía con él. Utiliza el agua para limpiar el viejo mes, los sentimientos, los problemas y los deseos, y siente tu vínculo con ella: piensa que simboliza tus emociones, el agua de tu cuerpo que te da la vida, tu intuición, la lluvia fertilizante y la fuente de tu nacimiento. Emplea estos momentos para disfrutar de tu cuerpo: enciende velas a tu alrededor y utiliza aceites naturales o extractos de hierbas para perfumarte. Es probable que no desees usar productos o fragancias que no sean naturales; date masajes para tomar conciencia de tu cuerpo, en especial en zonas que habitualmente ignoras. Con mucha frecuencia la mala salud refleja la falta de bienestar: al reconectarte con tu cuerpo, tu naturaleza y tu espíritu volverás a percibir una sensación de unión y bienestar.

Preferirás los alimentos más sencillos, tales como las verduras, los cereales y las frutas, en lugar de las comidas rápidas o los alimentos poco saludables; pero tu cuerpo también puede tener «antojo» de ciertos productos que habitualmente no consumes o que a veces sientes que no necesitas en absoluto: es su manera de inclinarse hacia una expresión más natural durante la menstruación, lo que refleja que en este período tu vida debe ser más simple.

Durante esta etapa se produce un cambio en la mente, las emociones y los procesos mentales. Es posible que seas más lenta en la

elaboración de tus pensamientos, que pueden ser caóticos, ilógicos e intuitivos, y también que no tengas ganas de hablar ni de esforzarte en tener contactos sociales; así mismo es posible que notes que tu capacidad para concentrarte durante largos períodos disminuye, lo que te produce frustración y te hace llorar.

Como ya hemos visto, puedes reforzar tu capacidad de enfrentarte a las situaciones cotidianas reorganizando tu entorno o bien modificando tu estilo de vida durante este período, pero tal vez tengas también problemas emocionales. En esta fase aumenta considerablemente la empatía con otras personas, a tal punto que en algunas mujeres puede alcanzar niveles casi insoportables que generan momentos de llanto y emoción; eres extremadamente sensible a los desastres y a la tragedia que ves en la televisión, en una película o en un libro, y sueles sentir la misma pena que las familias afectadas o las víctimas.

Durante la menstruación el llanto deriva en el fluir de las energías emocionales, que puede convertirse en parte de la sanación. El sentimiento de pena también refleja la conciencia de la muerte, el final del viejo ciclo y la pérdida, y todos forman parte del vínculo mensual que une a la mujer con los ritmos vitales. A pesar de que esta conciencia puede resultar sanadora, la avalancha de terribles noticias que provienen de todo el mundo pueden hacer que esta sensibilidad se vuelva destructiva y, en consecuencia, crezca la impotencia.

Pero no puedes cargar con el dolor y las emociones de todo el mundo, y es por ello que necesitas protegerte; la forma más sencilla de hacerlo es aislarte de la televisión, la radio y los periódicos para que puedas limitar tus sentimientos a los problemas inmediatos de tu familia o amigos. Pero ten en cuenta que aislarte completamente de la tragedia puede impedirte experimentar la comprensión de la muerte y la renovación que tiene lugar durante la menstruación, y por esta razón es imprescindible que llegues a un equilibrio. El otro modo de abordar estos sentimientos es alterar tu percepción: en lugar de mantener un vínculo empático pasivo con las personas, experimentando sus emociones como si fuesen tuyas, puedes actuar activamente sintiendo compasión por ellas. El hecho de sentir *por* los demás, en lugar de *con* ellos, te permitirá ofrecerles tu ayuda; al cambiar la empatía por la compasión puedes ayudarles desde la comprensión.

En la fase de la Bruja no sólo el cuerpo necesita dormir más, sino que la mente también requiere más tiempo para soñar, pues al descender hasta el interior de tu propio ser tienes acceso al funcionamiento de tu vida interior, y tus sueños pueden enseñarte mucho acerca de tu cuerpo y tu mente.

El hecho de soñar no se limita necesariamente a las imágenes que se producen durante el sueño: también incluye la ensoñación, las fantasías y las visualizaciones, que son métodos en los que la mente consciente proporciona un contexto a través del cual pueda interactuar el subconsciente, ya sea mediante las emociones, las ideas, las imágenes o el conocimiento. Al tomarte un tiempo para soñar desarrollarás la capacidad de la visión, la sabiduría imaginativa, la predicción, la claridad interior y la experiencia mística.

Es importante que durante esta etapa tomes nota de tus sueños y del conocimiento interior que te proporcionan: verás que alteran tu percepción de la vida o bien que te ofrecen ayuda y comprensión. También puedes utilizarlos como sujeto de visualización y meditación.

La plegaria, la magia y la adivinación pueden resultarte de gran ayuda a la hora de expresar tu conciencia interior cuando estés atravesando la fase de la Bruja. Existen muchísimos libros sobre tradiciones, métodos de adivinación y expresiones de la plegaria, pero si aún no conoces ninguno de estos procedimientos, puedes poner en práctica cualquiera de sus variadas formas hasta encontrar la que mejor se adapte a ti. Verás que en casi todos los casos te permiten utilizar activamente tu capacidad de ver esquemas, manifestar tu claridad interior y hacer uso de tu intuición, a la vez que te ofrecen un método de interacción con la idea de la existencia de dos mundos.

La fase oscura es el momento de permitir que fluyan tus emociones y tu intuición, pero también es una etapa en la que debes llevar a cabo una valoración a nivel mental. Estan etapa oscura representa la muerte, que durante la menstruación se expresa en la muerte del viejo mes, y la muerte de los vínculos, las emociones y el comportamiento del mes anterior, que necesitan «desaparecer» antes de la luna creciente. Emplea este período para hacer un balance de tu vida, tu salud y tus relaciones, y para aceptar que los hechos y las emociones han quedado atrás: aunque en algún momento formaron parte de ti, ya no, así que es posible que sientas una profunda sensación de pérdida o vacío. La fase de la Hechicera habrá cortado los hilos que te unían al viejo estilo de vida, para que la de la Bruja te brinde la oportunidad de elegir las fibras con las que tejerás el diseño de tu vida futura; es una etapa para aceptar los cambios y celebrar el ciclo continuo que refleja tu esencia.

La fase de la Bruja te hace desear fervientemente entrar en contacto con la naturaleza, las energías creativas y el aspecto intuitivo de tu ser; en esta etapa dichas energías no están estructura-

das, y por ello reaccionan ante estímulos y generan ideas que luego puedes desarrollar mentalmente o bien desechar. Este período suele despertar la sensibilidad ante los arquetipos que aparecen en los libros, ciertas obras de arte, la televisión o la música, que pueden hacer surgir más imágenes y expresiones.

Intenta estimular tu mente de forma activa admirando cuadros y esculturas, leyendo cuentos y leyendas (preferiblemente libros infantiles, ya que contienen ilustraciones que pueden resultar útiles a la hora de estimular la aparición de ideas), o bien yendo al teatro: comprobarás que, en lo más profundo de tu ser, ciertas imágenes te resultarán especialmente familiares. Las ideas que han surgido tendrán que encontrar su expresión dentro de la fase de la Bruja, pues el poder de la visualización se desvanece durante la etapa de la Virgen; verás que con mucha frecuencia tu mente encontrará imágenes arquetípicas en el mundo que te circunda, a veces incluso sin tener conciencia de ello.

La fase de la Bruja, por simbolizar el fin de las energías dinámicas y creativas del ciclo, puede acarrear una sensación de pérdida si no reconoces tu nueva cualidad interior, pero también te brinda la oportunidad de cortar los lazos que te unen al trabajo, las ideas y las otras formas de expresión que ya has generado: así, dentro del oscuro útero de la menstruación, podrán germinar las semillas de las nuevas ideas.

Existen algunas diferencias en cuanto al énfasis de las energías de la Bruja: dependen de la coincidencia de tu ciclo con la luna llena o bien con la nueva. Una mujer con un ciclo de Luna Blanca —es decir, que menstrúa con la luna nueva— se relaciona con los niveles más profundos de su conciencia, y por esta razón percibe la existencia de algo más que el mundo visible. Por contra, aquella que experimenta un ciclo de Luna Roja —en el que el sangrado concurre con la luna llena— traslada al mundo exterior no sólo las energías sino también los misterios de la oscuridad interior.

A veces se reprimen ciertas fases del ciclo femenino para dejar que otras dominen: si la mujer permite que la fase dominante sea la de la Bruja, puede desarrollar una tendencia a vivir en un mundo de sueños o fantasías que le harán perder el contacto con el mundo real; corre el riesgo de transformarse en una persona que se aísla de los demás, vive sola y se retira del mundo y los acontecimientos que en él tienen lugar. Si sucede lo contrario y la mujer reprime las energías de esta fase, no permitirá que la fuerza y la sabiduría que lleva dentro de sí se expresen correctamente, y además anulará su capacidad de crecer a través del cambio.

Ejercicio: meditación menstrual

Siéntate o recuéstate en un ambiente tranquilo y oscuro, y deja que tus ojos se acostumbren a la falta de luz. Siéntete segura y a salvo entre la reconfortante y protectora calidez de la oscuridad. En ella eres capaz de olvidar. La oscuridad de todas las cosas y la de tu propio interior te circundan; ábrete a ellas: el miedo no existe, sólo la aceptación, el amor y la reconciliación. Sobre ti ves la oscuridad del espacio y el resplandor de las galaxias y las estrellas; contempla la luna nueva y siente la presencia de la luz que brilla detrás. Acepta la oscuridad de tu interior, no como un aspecto malo sino como un manantial de renovación y transformación. La oscuridad es el origen de todos los seres, el potencial del útero: la fuente que te dio la vida y a la que regresarás.

Palabras clave:

Oscuridad/ Hécate/ semilla/ Perséfone/ útero/ invierno/ unidad/ potencial/ tierra/ cueva/ antorcha/ tumba/ serpiente/ lechuza/ universo/ luna nueva/ visión/ profecía/ sabiduría/ esquemas/ renovación/ gestación.

La fase de la Virgen

Esta etapa es el momento de expresar las energías internas y hacer que el subconsciente vea la luz del día; es tu oportunidad de asimilar tanto tu claridad interior como las ideas que han surgido en la oscuridad de la fase de la Bruja, y de manifestarlas en la vida cotidiana. La Virgen cuenta con la posibilidad de regenerar su vida; ha superado la tristeza del mes anterior, ha contactado con su ser interior a través de la menstruación y ha renovado su fortaleza y seguridad.

La fase de la Virgen es un período de renacimiento pleno de nuevas energías y entusiasmo: la menstruación ha acabado, el cuerpo se estiliza y recupera su vitalidad, flexibilidad y «juventud»,

las energías destructivas se transforman y fluyen hacia nuevas metas, y la lentitud se transforma en dinamismo. Ahora el cuerpo refleja la alegría de vivir, tanto por la renovación que experimenta al enfrentarse al nuevo ciclo como por su interacción con el mundo, y adquiere gran importancia porque se convierte en la expresión y el reflejo de la vida; además cuenta con más vigor y energía, así que necesita menos horas de reposo. En esta etapa se recupera la seguridad tanto en el cuerpo como en las aptitudes personales.

Durante la fase menstrual la mayoría de las mujeres experimentan las emociones y la sexualidad a un nivel muy profundo; en esta, por el contrario, te vuelves sociable, te preocupas por tu aspecto exterior y quieres divertirte. Tu actitud en cuanto al sexo es fresca y radiante como la de una doncella, y la seguridad en tu físico infunde una joven sensualidad al modo en que te comportas, colmando tus actos sexuales de alegría y amor; de hecho, la primera relación sexual de una mujer con su pareja después del sangrado renueva el vínculo entre ambos y recrea su primera experiencia.

La fase de la Virgen se caracteriza por el dinamismo mental y físico; te vuelves mentalmente fuerte, analítica y tus pensamientos son claros, además de que desarrollas la capacidad de ver estructuras, entrar en detalles y determinar las prioridades; así mismo deseas comenzar nuevos proyectos y te entusiasma la idea de ponerlos en práctica a pesar de los obstáculos. También adquieres mayor independencia, necesitas menos apoyo, consuelo y estímulo de los demás, y cuentas con la fuerza suficiente para llevar a cabo aquellas cosas en las que crees a pesar de la oposición de otras personas. Para algunos hombres esta mujer decidida, fuerte y con las ideas claras puede suponer una amenaza.

Otra de las características de esta etapa es que te proporcionará la fortaleza necesaria para proteger a aquellos que consideras más débiles o que son víctimas de alguna injusticia; la Virgen es el lado activo de tu naturaleza interior: lo que intuyes o sientes en lo más profundo de tu ser se transforma en la base de tu acción. Las energías creativas aparecen en repentinos «estallidos» de viva inspiración que, junto con tu mayor capacidad de concentración y atención al detalle, te permiten alcanzar las metas que te has propuesto.

Este período es también el de la comunicación y la sociabilidad; de hecho, es probable que notes que necesitas conocer gente, salir ¡y sobre todo divertirte! La fase de la Virgen puede comenzar en cuanto termina el sangrado o bien durante sus últimos días; es un tiempo de cambios constantes en el que las energías que irradia la mujer fluyen hacia la fase de la Madre.

Interacción con las energías de la Virgen

En esta etapa notarás que deseas llevar ropa más juvenil y de colores brillantes; como tu cuerpo ha recuperado su aspecto exterior y está más «atlético», es probable que quieras hacer gala de él valiéndote de prendas ajustadas y estilos más sensuales, pero no con intención de seducir abiertamente sino simplemente para divertirte; las amplias faldas de la menstruación han quedado atrás para dar paso a libertad de los pantalones o los vaqueros, ideales para estos momentos de actividad y energía. ¡Diviértete con la ropa, vístete de blanco si así lo deseas y ponte ropa interior de «virgen sexy», llena de encaje *inmaculado*! Tu sexualidad es nueva y ama la diversión, así que exprésala tanto en el peinado, la ropa y las joyas como en tus actividades. Con el paso de los días, a medida que esta fase avance, descubrirás que aquella energía frívola y juvenil madura poco a poco y se hace más profunda, sin que ello implique que te sientas menos independiente o que ya no necesites la actividad constante; entonces es posible que desees reflejar este cambio gradual en el modo de vestirte.

La fase de la Virgen es netamente activa, tanto mental como físicamente; por ello intenta encontrar tiempo para hacer ejercicio, aunque tan sólo sea caminar en vez de utilizar el coche. El placer que te provoca tu cuerpo y el mundo que te rodea se transforma en una expresión del placer de vivir. Si tienes tiempo practica un deporte nuevo, retoma alguno que hayas dejado o apúntate a clases de danza o de *aerobic*. Si además puedes hacer estas actividades con un grupo de amigas te resultará más divertido y saciará tu necesidad de sociabilizar. Como aumentan tanto la seguridad en ti misma como tu energía física, esta fase constituye un momento propicio para comenzar una dieta para adelgazar, o bien para comprometerte a «comer sano» y hacer ejercicio. (A lo largo del mes la flexibilidad, el vigor y la fortaleza del cuerpo cambiarán constantemente. No dejes que este hecho posponga tu decisión de practicar un ejercicio físico o un deporte; es preferible que realices una de estas actividades cuando puedas hacerlo y descanses cuando no, a que no hagas nada en absoluto porque sientes que no puedes mantener un nivel constante.)

No sólo debes estimular tu cuerpo: también tu mente necesita actividad. Habla con la gente, ve a fiestas u organízalas tú, ve al cine, al teatro o a conciertos; mantente activa en la comunidad: expresa tus quejas escribiendo cartas a las autoridades, crea un grupo de protesta o bien organiza nuevos proyectos para tu vecindario u obras de caridad. Pon en práctica nuevas ideas y experimenta con

ellas, y no te preocupes si no dan resultado: esta es tu oportunidad de comprobar lo que funcionará y lo que te hará disfrutar.

Esta energía «extra» que sientes durante la fase de la Virgen te permite ponerte al día con cualquier trabajo que haya quedado sin terminar durante la menstruación, así como mantener e incluso superar tu capacidad laboral. Este es el período de las nuevas metas: tienes que «liquidar» lo antes posible las tareas que no hayas acabado antes de menstruar, para así sacar la mayor ventaja posible de tu entusiasmo por los nuevos proyectos.

Durante la menstruación y la fase de oscuridad puede que no hubieses tenido presentes las prioridades y los objetivos de tu vida: es por esta razón que ahora debes analizarlas, organizarlas y establecerlas; sería de gran utilidad que escribieses las conclusiones a las que llegas en este período, para que en las fases más oscuras puedas tomarlas como referencia. Analiza tu situación financiera, tu hogar, tus relaciones y tus metas, y fíjate si puedes manejarlos mejor.

Este es un período en el que se plasman las ideas intuitivas que surgieron durante la menstruación; la Virgen representa la luz de la sabiduría: nace de las profundidades de la oscuridad para traer nuevos bríos, conciencia y estructuración a tu vida, y para disipar los miedos y la ignorancia. Sin embargo muchas mujeres se sienten incapaces de expresar sus energías, pues la sociedad les impone un comportamiento «correcto» y espera que actúen de acuerdo con él. Esta etapa es netamente dinámica, y podría describirse como el lado masculino de lo femenino, aunque esta terminología no es la idónea pues sugiere que ambos aspectos están separados. Los hombres se sienten amenazados por esta fase, ya que creen que puede usurparles su «territorio» dentro de la sociedad; sin embargo el aspecto de la Virgen es una parte tan natural de la condición femenina como el hecho de ser madre.

Al igual que el resto de las fases, esta también tiene que equilibrarse con los otros aspectos del ciclo; una mujer que permite que su faceta de Virgen sea la que domine puede volcarse demasiado en su carrera y tornarse muy ambiciosa; si reprime sus otros aspectos puede llegar a transformarse en un «hombre de honor», con el consiguiente aumento de sus posibilidades de llegar a la cumbre de su profesión o de la sociedad. Una mujer con estas características puede ser muy autosuficiente e independiente, y tal vez le resulte difícil entregarse por completo a una relación de cualquier tipo. Es posible también que le tenga miedo a la maternidad y en consecuencia no quiera, o no pueda, cuidar de los demás; en su mundo, la naturaleza cíclica e intuitiva de la menstruación tienen poca relevancia.

Ejercicio: meditación de la Virgen

Siéntate frente a una chimenea o enciende una vela. Observa la luz de la llama y siente su calor; deja que los pensamientos del día se desvanezcan hasta que sólo seas consciente de la luz. Cierra los ojos y concéntrate en la imagen de la llama que tienes frente a ti. Siente su luz dentro de tu cuerpo, el modo en que se mueve a través de tus venas y la exuberante energía que acarrea. Percibe la fuerza de la vida dentro de ti, el pulso de la luz. Toma conciencia de que a tu alrededor titilan otras luces: se trata de la fuerza vital inherente a todos los seres vivos de la Tierra. Cuando estés lista, abre los ojos y observa el fuego de tu vida reflejado en la fulgurante luz de la llama. •

Palabras clave

Dinamismo/ energía/ intelecto/ brillantez/ inspiración/ fuego/ luz/ salud/ júbilo/ cuerpo/ exuberancia/ pureza/ unicornio/ perro de caza/ león/ toro/ cazadora/ guerrera/ Boudicca/ Afrodita/ Atenea/ determinación/ análisis/ confianza en ti misma/ independencia/ fortaleza/ actividad/ sociabilidad.

La fase de la Madre

Es el momento de entregar tu ser, tu amor y tu capacidad a los demás, y de reconocer el vínculo que te une a la tierra. La sociedad moderna tiende a considerar a la madre como una débil ciudadana de segunda categoría, aunque necesaria. A pesar de los avances y logros de la mujer, se sigue viendo a la madre como un animal instintivo, cuyo cerebro está preparado sólo para procrear y se encuentra a la entera disposición de ciertos procesos corporales sobre los que ella tiene muy poco control. Se considera estúpidas a las mujeres jóvenes —y en especial las madres solteras— que se han permitido quedar embarazadas, o bien se les recrimina el gasto que implican para las arcas del estado. En la sociedad de hoy en día las cualidades de la inteligencia, la fortaleza y la sabiduría ya no se relacionan con la maternidad, mientras que las aptitudes y virtudes que carac-

terizan a la madre, como el cuidado y la crianza de sus hijos y su abnegación por ellos, se han degradado hasta tal nivel que aquellas mujeres que se encuentran en esa posición ya no son respetadas y han perdido «prestigio» a los ojos de los demás. Pero lo más interesante es que los hombres que muestran las mismas facultades, atributos y tendencias también son víctimas del mismo prejuicio.

La fase de la Madre es un período de fuerza y energía, pero a diferencia de lo que sucede durante la etapa de la Virgen, esta energía irradia abnegación en lugar de dinamismo; representa el eje alrededor del cual el aspecto externo se equilibra con la expresión interna del amor y la protección, y puede traer aparejado un sentimiento de satisfacción e integridad que se apoya en una profunda base de amor y armonía. Además esta fase, que tiene lugar aproximadamente durante la ovulación, te da seguridad en ti misma e incrementa tu autoestima, razón por la cual puedes apoyar, alentar, dar fuerzas y ayudar a los que te rodean: evidentemente el foco de esta etapa se encuentra fuera, en los demás, y no en tu propia persona.

Otra particularidad de este período es que genera un fuerte impulso sexual que acarrea un profundo amor por tu pareja. Las relaciones sexuales te proporcionan gran satisfacción y júbilo, pues te permite entregarte por completo a otra persona y proporcionarle placer. El amor y el afecto que sientes por tu compañero lleva tu conciencia a un nivel más profundo en el cual te sientes mayor que él —en una dimensión que va más allá del tiempo real— y le conviertes en tu hijo.

La comunidad, el cuidado activo de los demás y el deseo de ayudarles pueden volverse muy importantes para ti en esta fase: la fuerza que necesitas para conseguir estos objetivos se equilibra con tu conciencia espiritual, que es la que te asegura que formas parte de la maravilla de la naturaleza y lo divino. Como la sexualidad, las energías creativas son también muy fuertes, y los sueños pueden ser muy vívidos e incluir imágenes o temas recurrentes.

Interacción con las energías de la Madre

Notarás que el estilo y los colores de tu ropa tienden a reflejar la naturaleza o bien a la Madre Tierra; es posible que descubras que quieres expresar las energías que fluyen en ti mediante amplias prendas étnicas que emplean fibras y tintes naturales y reproducen motivos florales o los colores del verano, o bien vistiéndote de verde o rojo para simbolizar la vida. A diferencia de la feminidad superficial de la fase de la Virgen, esta etapa es muy profunda, por lo que

comprobarás que la elección de tu ropa es menos frívola, más femenina y libre. Deja ver las curvas de tu cuerpo, pero de un modo más sutil que durante aquella fase. ¡Y si te gustan tus pechos, no dudes en usar prendas escotadas! Con la profundidad de tu sexualidad y de tu confianza y fortaleza interior, comprobarás que los hombres reparan más en ti, y es posible que también desees usar más joyas que en otras etapas y escojas perfumes intensos.

La mejor expresión de la fase de la Madre es el cuerpo, así que probablemente sientas la necesidad de liberarte de la ropa por completo y sólo lucir joyas sobre tu piel; evidentemente no es una idea recomendable para ir a trabajar o cuando las temperaturas son extremadamente bajas, pero si tienes la oportunidad de caminar sin ropa dentro de tu casa o por el campo, o sencillamente desnudar tus pechos y dejar que el sol y la brisa los acaricie, hazlo como expresión de la apertura de tu ser a la naturaleza y a las energías creativas de la vida.

Igualmente, la fase de la Madre te brinda la oportunidad de disfrutar con el hecho de dar a otras personas tu propio ser, tus aptitudes, tu atención y tu ayuda; la Madre cuenta con la capacidad de responsabilizarse de los demás, de cuidar de ellos, amarles, guiarles, aconsejarles y ofrecerles su compasión. Intenta acercarte a otras personas y verás que responderán más abiertamente que durante otros momentos del mes; incluso notarás que ellos se acercarán a ti espontáneamente para contarte sus problemas o bien para pedirte ayuda o consejo. Al hacerlo utiliza tu fuerza y sabiduría, pero intenta no imponerles tus puntos de vista: recuerda que una de las cosas más difíciles para las madres es dejar que sus hijos cometan sus propios errores. Ponte en contacto con familiares o amigos que hace tiempo que no ves: escríbeles una carta o llámales por teléfono. A pesar de que para la sociedad moderna pasa inadvertido, la madre es el punto de contacto entre toda la familia; es ella quien recuerda los cumpleaños, las tradiciones familiares y los aniversarios, y quien mantiene unido al grupo familiar, pues sigue manteniendo el contacto con aquellos que han dejado la casa paterna.

Esta fase puede ser un momento ideal para visitar a tu madre, que es la fuente de tu propia vida así como tú lo eres de tus hijos; toma conciencia de que eres su igual y que ambas compartís ese vínculo que sobrepasa las diferencias generacionales y de opinión. Tu madre te permite ver cómo los hilos de la vida giran en espiral hacia el pasado: para ella, tú eres la espiral que apunta hacia el futuro. Si tienes hijos pequeños, intenta hacer algo especial con ellos durante este periodo; seguramente habrá ciertas tradiciones familiares o religiosas que puedas enseñarles, o bien pasa más tiempo en

su compañía, ayudándoles a aprender. Los niños suelen percibir con mayor rapidez que los adultos las diferencias entre las fases que atraviesas.

En esta etapa necesitas expresarte tanto interna como externamente; puede ser un período muy espiritual que te aporte un sentimiento de armonía con la vida, la naturaleza y la divinidad. Es posible que desees estar al aire libre para poder sentir las fuerzas de la naturaleza y la vida que te rodean: si tienes un jardín o puedes encontrar un sitio tranquilo entre plantas y árboles, date el placer de sentarte allí, en silencio, y formar parte de la naturaleza. Incluso si vives en una ciudad o una zona muy urbanizada ella siempre está a tu alrededor: en el cielo, el sol, el viento y la lluvia, los árboles, las plantas, los pájaros y los insectos que comparten la ciudad con nosotros. Quizás notes que la percepción de la naturaleza es aún más importante para ti si vives en una ciudad que si permanentemente estás rodeada de zonas verdes; también es posible que durante esta fase descubras un nivel más profundo de conocimiento y comprensión acerca de los animales con los que entras en contacto.

Esta etapa te hará desear que la naturaleza te rodee incluso durante la noche: si es así y dispones de un sitio seguro, prueba vivir las emociones y sensaciones que te proponen la oscuridad de la noche, la luz de la luna y las estrellas.

La sexualidad propia de la Madre genera un impulso creativo muy fuerte; notarás que de pronto quieres hacer cosas nuevas para tu casa, redecorarla o bien ordenarla para liberarla del caos en el que se encuentra. Si tienes jardín puedes expresar estas energías mediante el cuidado de tus plantas; intenta plasmar tu creatividad en algo físico, como la pintura, el diseño, la artesanía, la composición musical o la escritura, o simplemente ponte a cocinar algo especial. Mientras lo hagas toma conciencia de que estás creando, incluso cuando el proceso te parezca rutinario o mundano.

En esta fase también percibirás que eres más receptiva ante las ideas de los demás, a quienes proporcionas nuevos enfoques y perspectivas diferentes, y que a su vez tú generas tus propias ideas, que pueden modelarse y finalmente llevarse a la práctica en este periodo. Si ves que algunos proyectos a largo plazo avanzan muy despacio, utiliza la fase de la Madre para mantenerlos vivos e inyectarles más ímpetu y entusiasmo.

La intensa luz de esta etapa trae al mundo la energía creativa que se originó en el oscuro útero de la fase de la Bruja; es un destello que fluye hacia el exterior y abarca toda la vida. La luna llena pone de manifiesto la luna nueva; la totalidad de la creación revela lo divino. Bajo la luz de la luna llena renueva tu conexión con lo divino, que no sólo está presente en la naturaleza sino también en tu propio ser.

Si tu ovulación se produce durante la Luna Llena generará en ti la certeza de que eres parte de la creación y participas en ella, y además te dará alegría de vivir. En el caso del ciclo de la Luna Roja, la ovulación que coincide con la luna nueva plantará en ti la semilla del conocimiento y la conciencia interior, para que luego salgan a la luz del mundo manifiesto.

Una mujer que reprime las energías de la Madre corre el riesgo de ignorar los profundos lazos que nacen del hecho de compartir o bien de cuidar de otras personas; si por el contrario permite que estas energías dominen su vida, puede convertirse en un ser pasivo, sin ambiciones ni confianza en sí misma cuando se enfrente a temas que no tengan que ver con la casa. Es probable que con frecuencia se aprovechen de su rol de «cuidadora», pues se entregará a los demás constantemente sin tener en cuenta sus propias necesidades, y como consecuencia se aferrará tanto a la vida de su familia que esta se transformará en la única razón de su existencia: por ello, cuando sus propios hijos dejen el hogar familiar, es muy probable que le cueste mucho adaptarse a la nueva situación.

Ejercicio: meditación de la Madre

Siéntate en un jardín o en cualquier otro sitio desde el cual puedas ver árboles y plantas; concéntrate en los distintos tonos de verde, las sombras y la luz del sol, y poco a poco deja que se fundan entre sí. Imagina a una bella mujer vestida con un traje hecho con el paisaje que te rodea. Reconócete como parte de esa vestimenta y siente la presencia de esa mujer. Percibe la paz y armonía interior que ella te proporciona, así como el amor que bulle desde lo más profundo de tu ser cual si fuese un manantial. Todas las formas de vida que te rodean se conectan entre sí en el tejido de su traje y brillan en las energías creativas que irradian de su persona. Toma conciencia de que ahora esas energías están dentro de ti: tus manos y tus brazos laten con la necesidad y la capacidad de amar y cuidar de todo lo que ves. Deja salir ese vigor: tu propio ser ya no es tan importante si lo comparas con tu necesidad de reconfortar, proteger y ayudar a los demás a aliviar su dolor y sus miedos.

Lentamente deja que tu conciencia vuelva a tu entorno, pero quédate con los sentimientos **de amor y paz.**

Palabras clave

Vida/ cuidados/ compasión/ **amor/ nutrir/ criar/** fortaleza/ irradiar/ luna llena/ sustentar/ dar/ **útero abierto/** vaca/ abeja/ fertilidad/ naturaleza/ tierra/ **receptividad/ sabiduría/ consejo/** fruta.

La fase de la Hechicera

En algunas mujeres esta etapa puede ser la más dramática de todas y la que causa el mayor impacto en sus vidas cotidianas. Como en el caso de la Virgen, este es un período de dinamismo que va cambiando gradualmente a medida que avanza la fase; sin embargo, las energías no están orientadas hacia el exterior, sino hacia el interior. La fortaleza y el vigor físico decrecen poco a poco, y es posible que a medida que se desarrolla esta etapa te sientas más agitada e inquieta y requieras cada vez más actividad, aunque esa necesidad no tenga un fundamento real. Este desasosiego puede generar ira, frustración y culpa en tu interior, inducirte a hacer un análisis autodestructivo, y hasta a reprocharte los efectos que estos síntomas puedan tener sobre otras personas.

Aunque experimentas una mayor necesidad de dormir, tu mente suele estar demasiado inquieta e hiperactiva como para relajarse. Esta actividad mental refleja la creciente energía creativa que fluye por tu cuerpo, que podría resultar destructiva si no consigue encontrar una forma y expresión positiva. Algunas mujeres tal vez noten que les resulta más difícil enfrentarse a los problemas y presiones de la vida diaria, especialmente cuando se encuentran cerca del final de la fase.

Durante este período la mujer notará que su sexualidad se intensifica: puede sentirse increíblemente sensual, pero a diferencia de la Virgen —que ama salir y divertirse— la sexualidad de la Hechicera se da a otro nivel: tiene gran seguridad en sí misma en lo que a su poder sexual se refiere, así que puede provocar y seducir, e incluso transformarse en la seductora original cuyo poder atrae y a la vez atemoriza a los hombres. Su sexualidad se vuelve agresiva, exigente y hasta «vampírica», y tiene como finalidad satisfacer los propios deseos: lo que al principio del ciclo puede ser una energía sensual

hacia el final puede transformarse en erotismo. La Hechicera está más predispuesta a participar en prácticas eróticas, y suele hacerlo con audacia y falta de responsabilidad.

Durante esta etapa la mujer toma mayor conciencia de su naturaleza interior y puede sentir la necesidad de aprender o practicar alguna actividad que tenga que ver con lo espiritual o lo intuitivo; las energías que se generan durante esta fase pueden ser tremendas, especialmente hacia el final, y suelen salir como violentas explosiones de creación o destrucción; sin embargo, al canalizar y controlar esa energía, es posible asegurar que incluso las fuerzas destructivas pueden tener un uso creativo. Durante esta fase suelen incrementarse también las aptitudes psíquicas, y quizás los sueños evoquen temas mágicos y estén llenos de colores y emociones de gran intensidad.

Interacción con las energías de la Hechicera

Durante esta fase te sentirás sensual, erótica y hasta «bruja»: es como si pudieras irradiar magia desde la punta de tus dedos, así que deja que esos sentimientos se plasmen en tu apariencia y en tu ropa. Quizás desees vestirte con colores oscuros, telas suaves y vaporosas, y optes por la ropa interior negra y sexy para reflejar tu naturaleza erótica; así mismo desearás que también tus joyas revelen tus sentimientos mágicos. Hacia el final de este período notarás que tanto tus pechos como tu vientre comienzan a hincharse: si deseas vestirte de modo tal que este cambio quede oculto a los ojos de los demás —como durante la etapa menstrual— no dudes en hacerlo, pero ten en cuenta que con la sensualidad y sexualidad que emergen de tu cuerpo, los grandes pechos y el vientre redondeado pueden constituir una muy buena expresión de tu condición de mujer.

Con **esta fase** se incrementa la necesidad de conocer tu mundo interior, establecer una influencia mutua entre él y tú, y aprender más; puede que notes que aumenta tu interés por los temas esotéricos, espirituales o psicológicos y que quieres comprenderlos mejor, o tal vez desees aprender fitoterapia, aromaterapia, el arte de la sanación, astrología o rabdomancia; cualquiera sea la actividad que elijas, en las tiendas de libros o bien en las bibliotecas encontrarás toda la información que te haga falta.

Posiblemente descubras que te desarrollas aptitudes psíquicas o intuitivas: en esta etapa es posible que tengas sueños premonitorios, y en consecuencia necesitarás encontrar alguna estructura o salida para esos sentimientos y experiencias. Existen varias formas de adi-

vinación, como por ejemplo el tarot, las runas y las hojas de té, entre otros, y te será de gran utilidad probar varios de estos métodos hasta que des con el que realmente satisface tus inquietudes. La fase de la Hechicera es un buen momento para aprender adivinación, y la de la Bruja constituye la época ideal para poner en práctica tu conocimiento.

Hacia el final de esta etapa aumenta tu conciencia del mundo material; tus sentidos se agudizan y provocan una avalancha de ideas creativas, mientras que el ambiente que te rodea adquiere un tono casi surrealista. Tal vez tomes más conciencia del lado sobrenatural de todas las cosas, y tengas la impresión de caminar entre dos mundos: uno visible y otro invisible.

Durante la fase de la Hechicera te sentirás cada vez más inquieta, sensible y empática, tu nivel de concentración será inferior al habitual y tus pensamientos serán cada vez más ilógicos y emocionales. Si notas que te vuelves hiperactiva y alterada, intenta aprender relajación o técnicas de meditación; ten en cuenta que tanto el desasosiego como la frustración que se experimentan en este período pueden originarse en la restricción de las energías creativas que están surgiendo. La relajación puede ayudarte a salir adelante si la practicas a diario, pero lo ideal sería que recondujeses tu energía hacia una expresión positiva.

En esta fase el vigor físico y el pensamiento intelectual se hacen a un lado para dar paso al estallido de las energías creativas y el pensamiento intuitivo; si estos dos aspectos no mantienen un equilibrio, el efecto puede ser un cambio de humor radical. Aunque se las reprima, las energías creativas encuentran el modo de salir, y suelen hacerlo a través de erráticas explosiones físicas y emocionales que pueden dar lugar a un comportamiento exigente, una sensación de inseguridad y una hiperactividad mal enfocada. Después de estas «subidas» de energía, la mujer corre el riesgo de volver a la introspección que caracteriza esta fase, pero expresándola en forma negativa: es la depresión, que al ocasionar una oscilación irregular entre los niveles de energía puede impedirle actuar de forma lógica. Por eso el hecho de guiar la energía creativa y aplicarla en la vida diaria, además de reconocer que la introspección es realmente necesaria, puede suavizar los cambios de carácter, o al menos contribuirá a verlos de forma más positiva.

En la medida de lo posible no dejes de aplicar tu creatividad en cualquier tipo de tareas, por sencillas que te parezcan, pero prepárate a aceptar el gran lío que armarás o las ganas que sentirás de destruir lo que acabas de crear: en esta etapa lo importante no es el producto final, sino la liberación de esas energías creativas, cuya aparición es tan rápida que probablemente te hagan desarrollar un comportamiento compulsivo, casi maniático; por ello la realización de una actividad creativa —así como la probable destrucción posterior de la obra— puede representar un gran alivio. También es posible dejar salir esa energía a través del ejercicio físico, pero como suele manifestarse en forma de «ráfagas» repentinas, el vigor no suele durar mucho. En el capítulo 5 examinaremos con más detalle los métodos para liberar, utilizar y guiar las explosivas energías creativas del ciclo menstrual.

A los ojos de los demás, la mujer que está atravesando esta fase puede parecer celosa y sarcástica, y estar continuamente reprochando y regañando a quienes le rodean. Su intolerancia suele originarse en la frustración y la ira que siente hacia el mundo, que no es capaz de satisfacer sus necesidades: por eso desea eliminar los niveles superfluos de la vida y la sociedad y llegar directamente hasta su verdadero centro. Una mujer como esta casi siempre habla sin tapujos y dice la verdad sin tener en cuenta los sentimientos de los demás —aunque más tarde se arrepienta de haberlo hecho. Los triviales problemas cotidianos, que durante otras fases del ciclo no representan ninguna dificultad, ahora pueden alcanzar proporciones exageradas, provocando la confusión y el dolor en su pareja, familia y amigos. Puede volverse muy incisiva y la exactitud se tornará extremadamente importante para ella, razón por la cual es posible que los que le rodean se sientan incapaces de hacer nada bien; en esta etapa el comportamiento de la mujer refleja su necesidad subyacente de cambiar y crecer.

Si a partir de tu Diagrama Lunar compruebas que en ciertos días de tu ciclo te comportas de esta manera, intenta evitar las conversaciones profundas o íntimas; tal vez notes que te sientes poco sociable y menos dispuesta a compartir tu tiempo con los demás, que es tu forma de expresar que necesitas retirarte a tu mundo interior: entonces, si te es posible, intenta encontrar algún momento para estar a solas, relajarte y volver a entrar en contacto con las profundidades de tu ser, pero alejada del torrente de tu personalidad. Pon en práctica la técnica que hemos sugerido para combatir el dolor menstrual y elimina la tensión de tu cuerpo, o bien utiliza la visualización que figura al final de este capítulo para equilibrar tus energías. Los ejercicios destinados a tomar conciencia del útero y del Árbol que lo simboliza también pueden ayudarte a reconectar tu conciencia con tu cuerpo y su ciclo, si es que te sientes alejada de ellos.

Tómate tu tiempo para examinar tu vida y decide qué cambios necesitas llevar a cabo; utiliza tu intolerancia para desterrar las pre-

siones, los compromisos y todos aquellos aspectos de tus relaciones que han dejado de ser necesarios o causan problemas. Decide hacer un cambio en tu vida, por pequeño que sea, y durante la fase de la Bruja pasa de la vieja vida a la nueva.

Cuando tu ciclo comience a acercarse a la menstruación intenta dormir más y evita aquellos trabajos que requieran concentración durante largos períodos, o bien que exijan una coordinación exacta. Es posible que te sientas mucho más sensible, por lo que sería conveniente que organizases tu vida de modo tal que consiguieras disminuir la tensión emocional.

En los días previos a la menstruación notarás que aumenta tu impulso sexual; si tienes pareja intenta disponer de tiempo para disfrutar del sexo; pero ten en cuenta que la frustración y la agitación que sientes en este período puede manifestarse en una sexualidad agresiva y exigente que no resulta nada atractiva para algunos hombres. El acto sexual puede ayudarte a hacer salir parte de la frustración, pero también comprobarás que sientes una necesidad compulsiva de que tu pareja te garantice su amor y fidelidad. En lugar de esperar que esa persona satisfaga tus necesidades, aplica tu sexualidad en el romance, úsala para seducir e iniciar y para volverte más aventurera y excitante. Verás que una vez que la liberes y elimines sus trabas, tu salvaje sexualidad te proporcionará un nivel de experiencia que normalmente permanece sumergido en la vida cotidiana.

La fase de la Hechicera también incluye un aspecto negativo en lo que a sus energías se refiere. Si dejas que fluyan puedes encontrar un equilibrio, pues se transformarán en una creación y podrán salir de forma inofensiva o bien convertirse en una herramienta de destrucción controlada que te permitirá deshacerte de todo lo viejo y no deseado de tu vida, y romper los lazos que te atan a ellos. Algunas mujeres comprobarán que tienden a limpiar a fondo su casa antes de la menstruación, con lo que subconscientemente expresan su necesidad de terminar con el viejo ciclo, limpiar los «escombros» y prepararse para una nueva etapa. Casi siempre es necesario hacer un cambio durante este período, ya sea en tu entorno, tu rutina o tus relaciones, o bien en tu propia persona; si el mes anterior ha sido traumático por alguna razón en especial, una modificación en tu apariencia física puede reflejar el deseo de deshacerte de las viejas emociones. Si te cortas el pelo o te peinas de un modo distinto al habitual, por ejemplo, podrás liberarte de tu viejo ser y enfrentarte al nuevo mes desligada del pasado.

Durante otras fases del ciclo un cambio podría dar miedo, pero durante esta no sólo es necesario sino además placentero: la fase de

la Hechicera encierra tanta sinceridad que te permite mirar tu vida con objetividad y tomar conciencia de que ciertas áreas pueden modificarse. La Hechicera se da cuenta de que las cosas no son estáticas; que lo viejo tiene que morir para que nazca lo nuevo.

Esta etapa representa un descenso desde el luminoso aspecto exterior de la esencia femenina hasta su oculta cara interior. Si la mujer no es capaz de descender, ya sea por ignorar el cambio que está experimentando o por reprimir el lado oculto de su naturaleza, el vínculo entre su cuerpo, su mente y su ciclo termina por romperse. Las energías que podría manifestar la mente consciente quedan atrapadas y se ven forzadas a encontrar su propia expresión en un comportamiento frecuentemente autodestructivo; muchas mujeres se odian a sí mismas durante esta etapa debido al efecto que su propio comportamiento tiene sobre otras personas, y porque su cuerpo es incapaz de trabajar y parecer «normal». Este proceso da paso a la destrucción: cuanto más odia una mujer su cuerpo y su propia naturaleza, más anula la expresión de las energías de esta fase, que entonces desembocan en el comportamiento que ella odia en sí misma. Para detener este circuito es imprescindible que encuentre su verdadera naturaleza y se permita actuar de acuerdo con ella.

Durante esta fase el mundo interior femenino adquiere mayor importancia y se conecta más con su mente consciente: esa oscuridad dentro de su ser es la fuente de la que provienen las poderosas energías que pueden crear o destruir. Una mujer que no es capaz de expresar las energías de la Hechicera descubrirá que se manifiestan de un modo negativo; en consecuencia es posible que presente tendencias destructivas tanto a nivel mental como físico, y eso degenerará en la autoagresividad, la violencia, el desorden en las comidas o el comportamiento maníaco o compulsivo. Si, por otro lado, la mujer deja que las energías de la Hechicera dominen su vida, puede tornarse agresiva y dominante, ser muy poco considerada o tolerante con los demás, y mantener relaciones cortas de interés puramente sexual que le permitan cambiar y variar constantemente. Una mujer como esta también puede ser extremadamente creativa, pero de un modo compulsivo, incontrolado e inestable.

<u>*Ejercicio: meditación de la Hechicera*</u>

Siéntate en una silla, relájate y toma conciencia de tu oscuridad interior. Dentro de ella hay una puerta desde la que surge una intensa luz blanca. Mientras la miras, notas que el

caudal de luz que sale de aquella puerta es igual al torrente de oscuridad que la atraviesa en sentido contrario: es un punto en el que la oscuridad se transforma en luz y la luz en oscuridad; en el que la creación y la destrucción se combinan. Dentro de tu mente percibes la interacción de las energías de la oscuridad y la luz: están en constante movimiento. Ahora, sientes que la energía de tu útero se eleva hasta tus manos y late en la punta de tus dedos. Acepta en tu interior el hecho de que la energía tiene el poder de crear o destruir, y que tú controlas y eres responsable del modo en que sale al exterior. Mientras vuelves a la realidad, acepta la oscuridad de tu interior y la energía que brota de ella.

Palabras clave

Mágica/ bruja/ psíquica/ intuitiva/ mundo interior/ destrucción/ creación/ Kali/ Hécate/ otoño/ Perséfone/ serpiente/ dragón/ lechuza/ luna creciente/ descenso/ hechicera/ seductora.

El ciclo continuo

Si la mujer ignora su necesidad de sentirse en contacto tanto con su verdadera esencia como con sus fuerzas creativas, su cuerpo y su lugar en la naturaleza, desarrollará un comportamiento negativo. El Diagrama Lunar te ayudará a descubrir cuáles son esas necesidades y a conocerlas activamente, gracias a lo cual podrás aprender a encauzar tanto tus energías como tu comportamiento. Evidentemente habrá mujeres que requieran ayuda médica y una guía para sus problemas mentales y físicos, pero está claro que quien es consciente de sus propios problemas y necesidades sabrá buscar la ayuda más apropiada.

Las energías de cada una de las fases no deberían examinarse por separado sino como un todo; como en el caso del ciclo lunar, no es posible apreciar en un mismo momento la totalidad del ciclo menstrual, aunque sí se pueden ver algunas de sus fases, que no dejan de fluir de una a otra en un continuo movimiento. La mujer es la totalidad de su ciclo: es tanto su luz como su oscuridad, pero sólo se le puede ver en un momento en particular de acuerdo con la fase en la que se encuentre; por eso es necesario que se identifi-

que mentalmente con su ciclo, equilibre las diferentes fases y energías, y utilice los momentos propicios de cada mes para llevar a cabo determinadas tareas y así cumplir con las obligaciones de la vida cotidiana.

Como hemos visto, durante el mes existen períodos óptimos para ciertas actividades; si te basas en las anotaciones del Diagrama Lunar podrás descubrir cuándo cuentas con más fuerza, y verás que estos momentos puntuales forman parte de un esquema que se repite. Si notas que durante la menstruación no puedes con la familia o el trabajo, el hecho de saber que en pocos días entrarás en una fase de gran actividad física y mental aliviará en parte tu presión mental; es posible que para quienes se valen de la creatividad en el trabajo, el cambio de una fase activa a una pasiva resulte atemorizante: pero deben darse cuenta de que esa etapa volverá, o bien que su creatividad ha adoptado una forma diferente. Lo más importante del Diagrama Lunar es que te permite ver que *no te pasa nada malo*.

La tradicional visión lineal de un período, por ejemplo un año, podría describirse como una serie de trabajos o proyectos que se llevarán a cabo pasando por momentos en los que habrá que emplear mucha energía y otros en los que no, hasta que estén acabados; si por el contrario piensas que el año es una secuencia de ciclos que se repiten, entonces podrás disponer las tareas de modo tal que cada una de ellas reciba la atención y la energía más apropiadas en cada fase de tu ciclo: así conseguirás mantener un alto nivel de trabajo durante todo el año. La fase de la Doncella Virgen puede resultar óptima para el análisis y el desarrollo de nuevos proyectos debido al entusiasmo que infunde; la de la Madre es un período idóneo para mantener esos proyectos y respaldar relaciones; la de la Hechicera para aprender y expresar tu alto nivel de creatividad, y la fase de la Bruja es una etapa en la que puedes desprenderte de lo viejo para dar paso a nuevas ideas y percepciones. Es evidente que no te resultará posible ajustarte a esta planificación si trabajas con estrictas fechas de entrega o bajo una gran presión, pero sí que puedes emplearla cuando te enfrentes a una tarea menos rígida o a proyectos a largo plazo, pues el uso activo de tu ciclo puede generar las ideas más inspiradas y darte grandes satisfacciones.

Las cuatro fases de tu ciclo también te brindan una oportunidad de examinar tu vida una vez al mes y hacer los cambios que consideres necesarios: la fase de la Hechicera es un período para analizarla en detalle y decidir qué hay que modificar; la de la Bruja te permitirá lamentarte por la pérdida de tu vieja vida y aceptar el cambio mentalmente; la de la Virgen te servirá para efectuar el cambio físico, y finalmente la de la Madre te permitirá verlo hecho realidad.

Si eres fiel a todos y cada uno de los aspectos de tu naturaleza comprobarás que puedes confiar en ti misma, y ser activa y fuerte; que eres capaz de nutrir sin que por ello te consideren débil; que tienes la posibilidad de ser «salvaje» e instintiva o bien tranquila y razonable, y que en tu interior llevas una parte oscura: una profundidad que trasciende el mundo terrenal.

Ejercicio

Después de leer esta sección y completar tus Diagramas Lunares te puede resultar útil volver a leer *El despertar*, que resume las energías del ciclo menstrual.

Expansión del Diagrama Lunar

El Diagrama Lunar puede transformarse en algo más que una serie de observaciones: es una fuente de expresión de tu ciclo menstrual que incluso podría considerarse como una obra de arte vivo. Al final de la sección titulada «El Diagrama Lunar» se te sugería la utilización de colores para realzar las diferentes fases; esta misma idea también puede servir para crear una rueda simbólica que refleje tus propias energías.

Si tomas como base el Diagrama Lunar coloreado, incluyendo las fases de la luna pero sin los números, la rueda se transforma en un símbolo de tu ciclo más que en un vehículo de observación. Agrega en tu diagrama todos aquellos símbolos, colores e imágenes que manifiesten qué sentimientos genera cada fase en ti; si crees que no sabes dibujar emplea frases o palabras, fotografías u objetos naturales. Posiblemente te interese remitirte a las palabras clave que figuran después de cada una de las secciones que se refieren a las distintas fases, o estudiar la figura 8. Tu símbolo puede ser tan complejo o sencillo como desees; puedes plasmarlo sobre papel, madera o piedra, y darle el tamaño que quieras. Completa la imagen con un pequeño círculo central que simbolice tu ser interior: esa figura que habrás creado será la representación de tus propias energías cíclicas, y si la empleas a la hora de meditar o simplemente la observas, te recordará todos tus aspectos.

Tal vez quieras que el símbolo de tu Diagrama Lunar sea tridimensional, como por ejemplo un cinturón o un collar; si es así, elige varias cuentas para representar las fases de la luna y enhébralas en una correa de cuero, dejando la misma distancia entre cada una; luego, en ese espacio que has dejado entre las fases de la luna, enlaza hilos, otras cuentas o cualquier otro elemento de distintos colores, que cumplirán la función de representar las diferentes energías y asociaciones que has desarrollado con cada fase. Si este procedimiento te resulta complicado, sencillamente transforma un collar o un ceñidor que ya tengas. Lo ideal sería que confeccionaras cada una de sus partes durante la correspondiente fase de tu ciclo, pues así te resultará más sencillo expresar los sentimientos que esta genera en ti y no tendrás que esforzarte en recordarlos. Para cerrar el círculo de tu ciclo, sencillamente ata los dos extremos de la tira de cuero sobre tus caderas o alrededor del cuello: de este modo te encontrarás exactamente en el punto de equilibrio de las energías del ciclo.

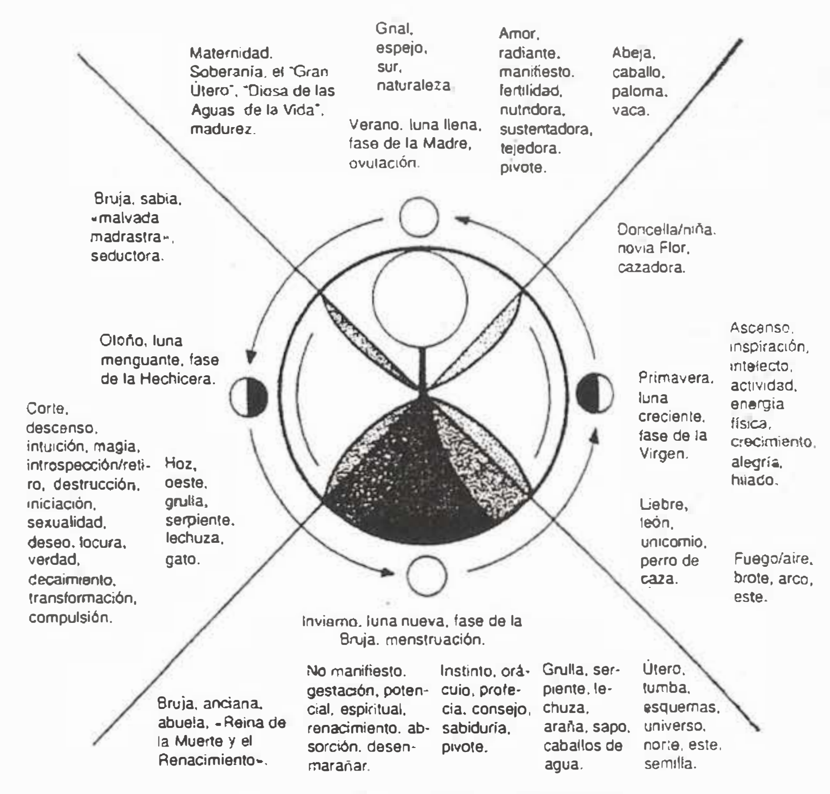


Figura 8: Asociaciones del Cuadrante Lunar

Ejercicio: visualización con un objeto simbólico

Ponte un cinturón o un collar, siéntate y relájate lentamente. Concéntrate en tu oscuridad interior; siéntete a gusto y en equilibrio. Visualízate de pie en el centro de una gran planicie oscura. Sobre tu cabeza, en la cúpula del cielo, ves diminutas estrellas. Frente a ti, hacia el este, el cielo se ilumina con la luz de la luna creciente que se eleva. Deja que se te aparezcan imágenes que asocies con esta fase de tu ciclo, como por ejemplo animales, colores, música, personas, diosas o bien escenas; déjales ocupar un lugar en el llano, algunos a la luz del día y otros iluminados por la luna. Siente que las energías de esta fase se elevan dentro de tu cuerpo. Tal vez descubras que deseas llegar a algún tipo de interacción con esas imágenes.

Cuando estés lista, vuelve a tu posición original y gira hacia el sur. Mientras lo haces siente cómo fluyen y se alteran las energías. Ante ti ves una gran luna llena en un cielo de color azul oscuro. Deja que aparezcan en la planicie las imágenes relacionadas con esta fase, y que las energías fluyan en tu cuerpo. Luego gira hacia el oeste, y repite el procedimiento mientras contemplas la luna menguante. Por último enfréntate a la oscuridad del norte y sus estrellas, y deja que tu conciencia modele tus energías y sentimientos. Percibe las fases luminosas de la luna que se encuentran detrás de ti y a tus lados, y luego céntrate en tu propio ser, que se encuentra en medio de la planicie.

Estás rodeada de las energías y personalidades que se manifiestan en ti durante el mes: reconócete como la Virgen, la Madre, la Hechicera y la Bruja, y toma conciencia de que ellas también forman parte de tu ser. Ahora te encuentras fuera de esas personalidades y, aunque fluyen oleadas de energía a tu alrededor, la esencia de tu ser está sola en el centro. Haz que tu conciencia vuelva al ciclo y percibe las energías que te circundan: ahora comprendes que ya no te hace falta ser como una barca a la que las corrientes y las olas mueven a su antojo, sino que puedes interpretar esas corrientes, hacerte a la vela y coger el timón, y armonizar con las energías para determinar tu propia trayectoria.

Alrededor del llano ves una enorme serpiente multicolor que ondula con el flujo de energía. Concéntrate en el cinturón (o el collar) que tienes alrededor de tu cuerpo y deja que se superponga a la escena que te circunda para simbolizar el ciclo de energías que tú mantienes en equilibrio. Cuando estés lista, lentamente haz volver tu conciencia a tu cuerpo.

De este modo el cinturón o el collar se transforman en un vínculo activo con tu ciclo y en el instrumento que te permitirá equilibrarte o reconectarte con las energías que le son propias.

La expresión de tu ciclo se modificará a lo largo de tu vida y por esta razón en algún momento necesitarás agregar otro símbolo al Diagrama o hacer un cambio en aquellos objetos, los cuales no deben considerarse estáticos: no se trata de que «inmovilicen» tu ciclo, sino que lo reflejen. Cuando cese la menstruación, ya sea debido a la menopausia o al embarazo, esta expresión tiene que dejar paso a una nueva: el objeto en sí mismo no es sagrado, pero sí lo son el ciclo que representa y el proceso de crearlo. Las últimas cuentas o los hilos finales del cinturón de una abuela pueden formar parte de la de su hija, y ésta, una vez madre, puede confeccionar el primero de su hija empleando algunas hebras del suyo: de este modo no sólo será un símbolo de la naturaleza cíclica de la mujer sino que además constituirá una tradición viva.

Trabajo adicional

Después de completar los ejercicios que te propone *Luna roja*, tal vez desees seguir ocupándote de tus energías menstruales y trabajar con ellas. Este libro llega sólo a la superficie de las ideas e inspiraciones que se relacionan con el ciclo menstrual, y a las mujeres les queda mucho más por descubrir a nivel individual o volver aprender en su calidad de grupo. Puedes escribir tus percepciones en un diario durante varios meses y luego comprobar mediante tus anotaciones las influencias que experimenta tu ciclo a más largo plazo.

Durante el curso de un año fíjate si las estaciones tienen algún efecto sobre tus fases, así como si la luna influye sobre tu ciclo y sus energías a su paso por los diferentes signos del zodíaco; si formas parte de un grupo de mujeres desde hace bastante tiempo o tienes una estrecha relación con alguna otra mujer, comprueba si vuestros ciclos coinciden; si has tenido un hijo, observa si tus energías se han

modificado, y céntrate también en los posibles cambios de orientación que haya sufrido tu ciclo en relación con tus aspiraciones y metas en la vida.

Las distintas etapas de la vida de una mujer son claramente las influencias que a más largo plazo modifican su ciclo, y por esta razón le será más fácil atravesar cada uno de esos períodos si identifica las fases menstruales y sus diferentes energías: aceptará con más naturalidad el paso de Doncella Virgen a Madre y luego a Bruja si conoce su ciclo, aprovecha al máximo las energías de la fase que acaba de dejar atrás y sabe de antemano las que vendrán. Al experimentar y asimilar la totalidad del ciclo menstrual, la mujer puede percibirlo en las jovencitas, la madres y las ancianas que le rodean y sentir un vínculo de empatía, pues es el símbolo de la continuidad a través del tiempo.

5

LA LUNA CREATIVA

La creatividad femenina

Una de las primeras ideas que expresó la humanidad fue el concepto de la luna como fuente del espíritu creativo, noción que en algunas culturas aún está vigente, además de formar parte de la leyenda y la mitología. El vínculo entre la creatividad de la mujer y la luna aparecía en el ciclo repetitivo de energías que cambiaban de forma y aspecto a lo largo del ciclo menstrual y le permitían *crear*, es decir, hacer palpable lo impalpable: una idea, la comprensión o la mismísima vida. La energía creativa formaba un puente entre el mundo tangible y el intangible, y se expresaba a través del intelecto, las emociones, la intuición, el subconsciente y el cuerpo, dependiendo de la fase que la mujer estuviese atravesando; así mismo se creía que tanto la creatividad, la sexualidad y la espiritualidad surgían del cuerpo femenino y sus ritmos, y que las energías creativas relacionadas con la sexualidad eran la base del ciclo menstrual que renovaba la vida una vez al mes.

Muchas mujeres modernas se creen absolutamente incapaces de crear y en consecuencia se alejan de todo lo que califican de «creativo»; sin embargo las energías creativas no sólo están destinadas a pintar cuadros, tocar un instrumento o escribir poesía, sino que se mantienen activas a lo largo de toda la vida de la mujer, sin importar si su expresión se considera creativa o no. Todas las mujeres están capacitadas para crear, pero el modo en que se relacionan con este potencial depende de su propia conciencia acerca de las energías que fluyen en su interior y de los vínculos que mantienen con su organismo, su sexualidad y su espiritualidad. Algunas mujeres tienen una visión muy limitada de la creatividad, no ya por su percepción de su propia capacidad o incapacidad, sino por el modo limitado que tiene la sociedad de considerar los *productos* de la creatividad, que en realidad no se manifiesta en el fruto en sí sino en el *proceso* de darle forma: se trata de modelar la experiencia del ser interior en relación con el mundo, ya sea de modo tangible —como en el caso de dar a luz un niño o pintar un cuadro— o intangible, como dar vida a una idea, una relación o una danza.

El cambio que experimenta la sexualidad de la mujer durante el mes cambia su percepción de la vida, y en consecuencia altera su conciencia, sus experiencias y la expresión de sus energías creativas: durante la fase de la Virgen son iniciáticas y visionarias; en la de la Madre, físicas y emocionales; cuando atraviesa la fase de la Hechicera se vuelven dinámicas e intuitivas, y en las de la Bruja se caracterizan por su carácter instintivo y espiritual. Mes a mes estas energías surgen tanto del cuerpo como de la mente, y es imposible separarlas de la sexualidad y sensualidad de la mujer: en el punto culminante de las experiencias sexuales y eróticas, su percepción del mundo puede dar lugar a las expresiones más creativas y espirituales.

Los ciclos de la sexualidad, la espiritualidad y la conciencia creativa se tornan inseparables en una mujer que vive su verdadera naturaleza, es decir, que *expresa* su conciencia, crea a partir de sus necesidades y sentimientos, celebra su alegría de vivir y el placer que le proporciona su cuerpo, y expresa las relaciones entre su propio ser y los mundos por los que se mueve. Si consideramos que la creatividad de la mujer es un proceso que refleja su experiencia vital y su verdadera esencia, esta perspectiva no limita el concepto de «arte» al producto de la creatividad, a unas pocas pinturas abstractas expuestas en una elegante galería, sino que lo amplía hasta incluir todos los aspectos de la vida y la capacidad femeninas.

El «ar e» puede ser cualquiera de las formas de expresión de las energías creativas; todas ellas tienen el mismo valor a pesar de que existan diferencias en su forma física o en la relativa capacidad con la que cuenta la mujer para expresarlas. Un cuadro pintado con pocos conocimientos técnicos es tan válido como uno hecho por un profesional de gran talento, y el hecho de escribir un poema tiene tanto valor como resolver un problema o hacer una tarta; si ahora definimos «arte» como el producto de la expresión de las energías creativas a través de la percepción de la vida y de la experiencia interior y física, entonces la división entre arte y vida desaparece y todos los aspectos de la vida se transforman en arte. En la actualidad la gente se sorprende cuando va a los museos y descubre la belleza de la decoración con la que las antiguas culturas recubrían sus elementos más básicos y cotidianos; la explicación es sencilla: para ellos el arte era una expresión de la vida que se reflejaba en su propia existencia a todo nivel.

En la sociedad moderna la manifestación de las energías creativas se ha limitado a la percepción del producto creado, al que se le exige un «significado», una razón intelectual que permita establecer su valor; en consecuencia, la experiencia del generador de la creación y la del que la recibe no hacen más que minimizar el mérito de esa forma de arte. Esta limitación del valor que se concede al arte ha derivado en el surgimiento de una sociedad en la que las formas tradicionales de expresión de la mujer ya no se aprecian ni se respetan: en la actualidad el arte sólo se valora teniendo en cuenta la técnica empleada y la percepción intelectual, que normalmente superan las de la persona corriente. Sin embargo las artes tradicionales femeninas están muy difundidas y todo el mundo puede acceder a ellas.

Las artes tradicionales femeninas

En su origen fueron una expresión de las energías creativas aplicadas a las áreas de la supervivencia, la tradición, la belleza, la comprensión, la maternidad, la claridad interior y la sabiduría, y reflejaban la experiencia de la mujer y su interacción con la vida. En el pasado sus aptitudes y capacidad creativa eran muy respetadas, pues se las consideraban vitales para la supervivencia de un pueblo, y además reflejaban lo divino. Así, la mujer era el centro de la comunidad y su fuente de estabilidad: era ella quien creaba un hogar para proporcionar seguridad, comodidad e integración social a su familia, y en algunas culturas —en especial las nómadas— la mujer literalmente erigía el refugio en el que cobijaría a su familia y a su compañero.

Ella también proporcionaba alimento a la comunidad cosechando o cultivando la tierra; cocinaba —y en consecuencia creaba comida a partir de elementos que sin este tratamiento no se habrían podido ingerir—, y almacenaba y protegía estos alimentos para poder sobrevivir durante el invierno; además, gracias a su conocimiento de las plantas, podía curar a sus semejantes y proporcionarles bienestar. En una palabra, se valía de todos los recursos de los que disponía para crear los elementos necesarios que facilitaran la supervivencia y el confort. Con las pieles, por ejemplo, cubría su vivienda, fabricaba ropa y decoraba su entorno, y con el paso del tiempo domesticó ovejas y cabras, las esquiló, y a partir de los vellones de lana que obtuvo hiló hebras que le permitieron tejer telas.

Solía ser la mujer quien moldeaba las vasijas que luego emplearía para almacenar alimentos, cocinar y transportar agua, y también la que entrelazaba juncos y pequeñas ramas para fabricar esterillas y cestas; decoraba absolutamente todos sus trabajos, pues así reflejaba la belleza del mundo que le circundaba, y también solía plasmar sus aptitudes creativas en su expresión religiosa. El hecho de

decorar no era importante a la hora de sobrevivir ni de proporcionar un bienestar físico a su familia, pero sí le permitía imponer la belleza en la conciencia de la comunidad. Más adelante esas aptitudes para la decoración adquirieron gran relevancia entre los distintos poblados.

La mujer, además, creó la familia, no sólo dando vida a los hijos que perpetuarían la raza, sino a través de la idea de pertenecer a un determinado entorno. Las relaciones que establecía se convirtieron en una fuente de estructura que podía proporcionar ayuda, apoyo y cuidados cuando fuesen necesarios, y su capacidad para hacer que perdure la vida hizo surgir los conceptos de continuidad y linaje. Era su responsabilidad transmitir a sus hijos aquellas habilidades y tradiciones necesarias para la supervivencia, y también debía hacerles comprender el papel que desempeñaba la humanidad dentro de la naturaleza: de ese modo creaba las futuras tradiciones y la personalidad de su comunidad.

Incluso cuando aumentó el dominio masculino, las aptitudes creativas de la mujer siguieron teniendo mucha demanda, aunque perdieron en gran medida el respeto que se les tenía originalmente y su lugar en la sociedad. La mujer se transformó entonces en una «productora» de objetos, de herederos, de ropa, de comida e incluso del hogar, y todo lo que ella generaba se convertía de inmediato en propiedad del hombre, hecho que ensombrecía su capacidad «mágica» para crear. Sin embargo la sociedad no le permitía expresar activamente sus energías creativas a través de su intelecto o espiritualidad: ella aún era imprescindible a la hora de generar descendencia, en particular masculina, pero el hombre asumió su rol en lo que se refería a formar la personalidad y capacidad de comprensión de sus hijos.

Hasta los años sesenta la sociedad occidental aún valoraba a la mujer como creadora del hogar y de los hijos, aunque limitaba sus expresiones intelectuales, sexuales, espirituales y creativas hasta reducirlas casi a la idea de «hacer feliz a su marido y su familia». Ella seguía empleando su creatividad para suministrar alimento, fabricar prendas de vestir y otros elementos, así como para fundar una familia y un hogar, pero la importancia de estas funciones —excepto en épocas de guerra— se consideraba secundaria en relación con el trabajo y el papel del hombre.

Después de la década de los sesenta y del surgimiento del feminismo, su papel en la sociedad sufrió un cambio notable: comenzó a exigir la oportunidad de utilizar su capacidad fuera del hogar, y entonces la imagen de la mujer intelectual que volcaba sus aptitudes creativas en la comunicación, la resolución de problemas o la concepción de ideas, estructuras y organizaciones empezó a contar con cierto reconocimiento. Para conseguirlo, sin embargo, tuvo que competir contra el hombre pero con las «reglas de juego» que este imponía, y el resultado de esta batalla fue la degeneración de la última expresión matriarcal de la maternidad y del rol de ama de casa. Las mismas mujeres comenzaron a ver su tradicional capacidad creativa en términos masculinos, restándole importancia frente al «verdadero trabajo» y hasta tachándola de degradante. Aquellas que no deseaban desprenderse del tradicional papel de madre se sentían cada vez más presionadas: por un lado, los hombres no les perdonaban que no trabajasen en el mundo de las finanzas, y por otro, las «nuevas» mujeres les increpaban haberles decepcionado. En la «libertad» del feminismo la sociedad polarizó el papel de la mujer, que entonces pasó a ser la «buena» o «mala» madre, o bien la «buena» o «mala» trabajadora.

En la actualidad ya no existe la imagen de la maternidad como pilar de la sociedad y fuente de su fortaleza y, en casos extremos, hasta se llega a pensar que las madres representan una pérdida de dinero. La actual tendencia a dar a luz en los hospitales y a que allí se cuide de ella y del recién nacido, hace que la mujer tenga cada vez menos control de su cuerpo, y así la experiencia de la maternidad corre el riesgo de transformarse en una mera línea de producción; la imagen de la madre en la sociedad ya no es la de una mujer fuerte sino todo lo contrario: es la de alguien que carece de fortaleza personal e incluso intelectual. Es por ello que aquellas que dejan de trabajar para formar una familia suelen tener muchas dificultades a la hora de insertarse nuevamente en el mercado laboral; a pesar de que las empresas deben ofrecer las mismas oportunidades tanto a las mujeres como a los hombres, aún prevalece la sensación de que capacitar a una mujer que luego deseará abandonar su carrera para dedicarse a su familia es malgastar el dinero. Las otras habilidades creativas tradicionales femeninas también han perdido prestigio: mientras que antes representaban un medio de supervivencia y eran la expresión de la experiencia y la comprensión de la vida, ahora se reducen a simples «aficiones» que tienen muy poco valor en la sociedad moderna.

Las energías creativas y las aptitudes femeninas tienen mucho que ofrecer a la sociedad, y las mujeres de hoy en día están comenzando a contar con la oportunidad de expresarlas una vez más en áreas a las que ya tenían acceso, pero también en otras que les estaban vedadas en el pasado. Sin embargo no existen roles estrictos para la mujer y la expresión de sus energías creativas: tiene el mismo valor que las manifieste a través de la maternidad, en su pa-

pel de directora de una empresa o como adi ina, pues todos estos aspectos forman parte de su naturaleza. Para conseguir que la sociedad en general acepte todas las expresiones de la energía femenina —ya sea la de la *Virgen*, la *Madre*, la *Hechicera* o la *Bruja*— es necesario que, en primer lugar, sean las mismas mujeres quienes reconozcan esos aspectos en su interior, y que luego los acepten en las demás.

Cómo despertar las energías creativas

La mujer menstrual irradia energías creativas desde su cuerpo, su sexualidad, su sensualidad (es decir, la percepción del mundo a través de los sentidos) y su conciencia. El hecho de que exista un nexo entre su mente y su organismo demuestra que tanto uno como el otro pueden despertar las energías creativas: la mente lo hace a través de la visualización o el pensamiento, y el cuerpo mediante su interacción con el mundo que lo rodea. También prueba que algunos de los métodos que se emplean para despertar esas energías también pueden servir para hacerlas salir.

La mujer cuenta con la posibilidad de liberar esas energías creativas a través del cuerpo, dependiendo del nivel de conciencia que tenga acerca de él, y del modo en que lo comprenda y acepte. Mediante el uso de los Diagramas Lunares podrás reconocer ciertos patrones en tu energía sexual/creativa, la forma en que reaccionas ante ella y tu modo de expresarla tanto consciente como inconscientemente, y el primer paso que debes dar para despertar activamente las energías creativas y aplicarlas en tu vida cotidiana consiste en comprender que comportarte de determinada manera durante ciertos períodos de tu ciclo pueden ser una forma de expresarlas.

Quizás algunas mujeres ya sean conscientes de su impulso creativo, y para ellas el Diagrama Lunar será de gran ayuda a la hora de encontrar la configuración de su ciclo mensual; las que no perciben esa necesidad aún se enfrentan a la variabilidad de las energías creativas durante sus ciclos menstruales, aunque tal vez no tomen conciencia de que lo que en realidad están experimentando es el fluir de esas energías, y de que están desarrollando una actividad creativa activa en su vida diaria. En el capítulo 4 hemos analizado algunas de las posibles expresiones de las energías creativas en las cuatro fases del ciclo menstrual, y en las secciones subsiguientes examinaremos en detalle los modos específicos en que estas energías se pueden dejar salir deliberadamente.

Antes de hacerlo, la mujer debe contar con la capacidad de despertarlas o de reconocer su existencia cuando surgen a lo largo del

mes, porque durante todo ese período alteran su orientación y se modifican: la radiante energía exterior que caracteriza a la fase de la Madre, por ejemplo, se expresa de un modo diferente que la de la Bruja, que es profunda y fluye hacia el interior. Una mujer que es consciente de estos cambios se da cuenta de que no es que pierda su creatividad en ciertos momentos del ciclo, sino que ésta cambia su modo de expresarse; al reconocerlo podrá adaptar su modo de ivir la vida a esta circunstancia, y como resultado sacará mejor provecho de su ciclo. La creatividad de la mujer reside en el *fluir* de sus energías sexuales y creativas, y por esta razón el hecho de restringir este caudal implica limitar la expresión de su naturaleza creativa.

La forma más sencilla de despertar estas energías es ser más sensual y más consciente de tu cuerpo y de su interacción con el mundo que lo rodea, para lo cual deberás concentrarte en las sensaciones que percibe tu organismo y en el modo en que reacciona ante las texturas y los gustos, los olores y las temperaturas; repara en ciertos detalles como por ejemplo el contacto de tu piel con la ropa, o la sensación que te provoca la luz del sol. Experimenta el mundo que te rodea a través de tu piel: si puedes, camina descalza o desnuda; intensifica tu percepción de los sonidos y los perfumes, regocíjate en las vistas, las formas y los colores del mundo, ¡y siéntete viva! Si tienes pareja o ya has formado una familia, presta atención al tacto y olor de los tuyos; deja que tu mente tome conciencia de tu útero y de su posición en el interior de tu cuerpo: es muy probable que este exacerbado sentido de la percepción surja espontáneamente dentro del mes, acompañado de un período de creatividad.

Bailar o seguir el ritmo de la música incrementará tu conocimiento de tu propio cuerpo y de su capacidad para expresar tus emociones internas; si te sientes incómoda bailando, elige cualquier pieza musical que conozcas y tenga un ritmo regular y deja que tu cuerpo responda a ese estímulo: olvídate de la vergüenza y las restricciones mentales con las que convives habitualmente y dale la libertad de moverse sin limitaciones. Mientras lo haces utiliza tu voz —gritando, por ejemplo— para expresar aún mejor los sentimientos que la música despierta en ti; tus movimientos no tienen por qué ser complicados ya que casi siempre el cuerpo encontrará la mejor manera de expresarse; inclusive el sencillo ejercicio de pasar el peso del cuerpo de un pie al otro puede valer. Mientr s estés bailando siéntete *sexy*, viva y receptiva ante las energías de tu propio cuerpo.

El vínculo femenino entre la sexualidad y la creatividad hace que el acto de hacer el amor incremente y despierte las energías sexuales y creativas; si eres sexualmente activa, verás que experimentas un alto grado de sensualidad durante tus relaciones, y que el

sexo ejerce una importante influencia sobre tus sentimientos, estados de ánimo y vida cotidiana.

También puedes experimentar esa misma intensidad en tu interacción con el mundo natural: toma conciencia de la vida que te rodea y de las sensaciones y emociones que evoca en ti; toca todas las formas de vida que tengas a tu alrededor y deja que ellas te toquen a ti; ponte en contacto con la naturaleza durante la noche y nota el cambio que se produce en tus percepciones por efecto de la oscuridad, las estrellas y la luna.

Todos estos métodos para despertar las energías creativas pueden utilizarse por separado o bien en varias combinaciones durante el curso de la vida diaria; si se combinan todos —la percepción de la naturaleza, el hecho de danzar al ritmo de la música y el acto sexual— surge la base de los antiguos rituales de fertilidad.

Otro modo de despertar estas energías es a través de la mente o del cuerpo; ciertas experiencias de la vida pueden actuar como factor desencadenante, y un suceso dramático como la muerte de algún familiar, por ejemplo, suele generar estallidos de creatividad que es imprescindible dejar salir. Por ello debes tomar mayor conciencia de tu interacción mental y física con tu entorno; a veces un hecho, una forma, algo que ves o bien un sonido encenderán la chispa de tu energía creativa, que se plasmará en tu mente como una idea, un cuadro, una percepción interna o una pieza musical. Es importante que también intentes descubrir cómo expresan sus energías creativas los demás, por lo que sería interesante que visitaras galerías de arte y escultura, así como ferias de artesanía; que fueras a la ópera, al teatro, a conciertos y a fiestas populares, y que conocieras sitios de interés arquitectónico antiguos y modernos. Y en cuanto a los demás, observa cómo expresan su creatividad en la cocina, el jardín de su casa, cuidando de los suyos y amando; notarás entonces que esas manifestaciones harán surgir en ti esa misma necesidad y que serán tu fuente de inspiración. Contémplalas con la mente abierta y deja de lado cualquier idea preconcebida acerca del arte.

La visualización puede ser una herramienta de gran importancia en este proceso. La que hemos sugerido para tomar conciencia del útero hace que tu atención se centre en este órgano y que luego la energía fluya hasta tus manos, lista para salir o bien para expresarse; es una visualización sencilla que, con la práctica, se puede llevar a cabo en cualquier momento en que necesites volver a conectar con las energías creativas. A veces la simple visualización de una imagen o símbolo permite que una mujer se identifique con ellos y los perciba en su interior: el Árbol del Útero, por ejemplo, puede usarse con este propósito. Cuanto más sepas acerca de los símbolos de tu ciclo menstrual, encontrarás nuevas imágenes que te permitirán establecer un vínculo entre tu mente y tus energías creativas.

En el ejercicio llamado «Toma conciencia de tu útero» la visualización tiene como finalidad promover la expresión creativa en el mundo físico; la que sugerimos a continuación se vale de la interacción entre la mente y la imagen del Árbol del Útero para intensificar la expresión creativa mental en las ideas, la claridad interior, la inspiración y la comprensión: la chispa de la vida de las *hijas-ideas* se concibe en el útero de la mente; algunas adoptarán una forma física, mientras que otras pasarán a formar parte del crecimiento y el desarrollo de la madre.

La siguiente visualización, así como aquella a la que acabamos de hacer referencia, pueden ponerse en práctica en cualquier momento del mes, pero quizás notes que preferirás una u otra de acuerdo con la fase que estés atravesando.

Ejercicio

La siguiente visualización te permitirá abrir tu mente con el fin de aceptar el fluir de energías creativas en forma de ideas, que tal vez surjan durante el ejercicio o luego, en el transcurso de tu vida cotidiana. Se trata de tus *hijas-ideas*, a las que puedes permitirles crecer e incluso llegar a manifestarse en el mundo terrenal, pero que también puedes absorber para que pasen a formar parte de tu ser.

Siéntate cómodamente y relájate. Toma conciencia de tu útero y siente su presencia en la oscuridad de tu cuerpo. Centra tu atención en esa oscuridad y poco a poco visualízate de pie frente a tu Árbol. Detente a observar sus detalles y la fase en la que se encuentra la luna que descansa sobre sus ramas.

Frente a ti tienes el estanque; de puntillas extiendes el brazo para alcanzar una rama que llega hasta la orilla, y en el momento en que la tocas, las hojas crujen y susurran tu nombre. Entonces descubres una paloma blanca con el pecho color rosa pálido y ojos anaranjados que, con un sólo movimiento, deja la rama sobre la que se apoya, sobrevuela el estanque y se posa en la base del árbol. La imagen de la paloma blanca bajo el árbol iluminado por la luna genera ciertas evocaciones en las profundidades de tu mente.

Desde allí proviene una suave voz femenina que te da la bienvenida y te invita a cruzar las aguas de la vida para entrar en la oscuridad del nacimiento. Mientras oyes esa voz te das cuenta de que sobre tu frente brilla intensamente una estrella. Al otro lado del estanque, la paloma está rodeada de una esfera de luz blanca que confiere un intensísimo brillo a sus plumas; la ves elevarse y revolotear frente al tronco del árbol.

Tocas el agua con el pie pensando que vas a hundirte, pero en cambio descubres que puedes caminar sobre ella. Cuando llegas al árbol notas que se ha abierto una especie de entrada en el tronco y dejas que la paloma te guíe hacia sus profundidades. Estás de pie en la oscuridad, rodeada de la energía que late en las paredes del útero. Extiendes los brazos hacia arriba y dejas que la luz y el amor que emanan de la paloma cubran tu cuerpo; tus pechos y tu vientre están hinchados como si estuvieses embarazada. Te sientes en perfecto equilibrio y percibes que en tu interior yacen las semillas de la inspiración, aún inmaduras.

Sigue en esta posición hasta que te sientas lista para volver. La luz de la paloma irá desapareciendo poco a poco, así como el Árbol del Útero, y tu cuerpo recuperará sus dimensiones habituales. Toma conciencia de que vuelves a estar sentada y respira profundamente mientras abres los ojos; es posible que durante un tiempo sigas sintiendo la luz de la paloma en tu interior.

En el mundo moderno suele destinarse muy poco tiempo a la expresión creativa: para la mayoría de las personas no es una prioridad. Si reconoces que tu naturaleza es creativa y está vinculada a tu mente a través de tu cuerpo y sus ciclos, serás capaz de descubrir tu verdadero potencial creativo, pero a menos que dediques muchas horas a conectar con este tipo de energías y a responder ante ellas, seguirán permaneciendo latentes. Si restringes las energías creativas puedes generar una sensación de aislamiento y cansancio, poca inspiración, falta de sexualidad y un empeoramiento en la percepción del mundo físico; y si las reprimes en los momentos en que son plenamente dinámicas, las consecuencias serán la irritabilidad, la frustración, las tendencias destructivas y los comportamientos compulsivos. Por ello, si deseas actuar de acuerdo con tu naturaleza, es importante que destines parte de tu tiempo a tomar conciencia de tus propias aptitudes y expresiones creativas.

Métodos para liberar las energías creativas

Para poder alcanzar la armonía y el equilibrio es necesario liberar las energías creativas de forma constructiva: las siguientes secciones plantean varios modos diferentes de hacerlo, con la intención de que pongas en práctica ciertas ideas y sugerencias y luego las aceptes, las rechaces o bien las tomes como base. Recuerda que al expresar la creatividad inherente a su condición, la mujer acepta sus energías, toma conciencia de ellas y las celebra, y que cuanto más las deje fluir en su interior, más rápidamente podrá disponer de ellas y más sencillo le resultará decidir de qué método puede valerse a la hora de dejarlas salir.

Lo más importante es plasmar la energía: el producto que resulte de ese proceso, el modo en que se lleve a cabo o su ejecución es secundario. Si tomas conciencia de que estás generando una influencia mutua con tus aptitudes creativas, entonces cualquier acción o experiencia de tu vida podrán ser una manifestación de este tipo de energías; algunas expresiones te parecerán naturales y fáciles de hacer, mientras que otras requerirán perseverancia y práctica, pero lo verdaderamente importante es que encuentres los métodos que mejor se adapten a ti. Si descubres cuáles son las expresiones que te brindan más satisfacciones y cuáles las que aparecen con más facilidad en los momentos de máxima creatividad, podrás manejar tu ciclo y tu vida para sacar el mayor provecho posible de esas aptitudes. Y entonces aprenderás a vivir *dentro* de tu ciclo en lugar de fuera de él.

El entusiasmo y la creatividad están estrechamente ligados entre sí, razón por la cual es posible quieras dejar salir tus energías creativas en el momento en que tu inspiración genere una idea o sientas la necesidad de crear; una vez que haya pasado la fase de creatividad dinámica, tal vez se disipe también el entusiasmo que sientes por esa idea, a menos que la hayas puesto en práctica; pero a pesar de que puedes desarrollarla más adelante, será más difícil que despierte en ti el mismo entusiasmo que antes. Esta es la razón por la cual es importante que sepas cuándo comenzarán las fases de creatividad de tu ciclo y te prepares para recibirlas u organices tu tiempo: así conseguirás expresar la energía en el momento en que surja y tendrás la seguridad de que no perderás el entusiasmo, ni te sentirás frustrada o bloqueada. Además, entre una fase creativa muy dinámica y la siguiente, las expresiones que provengan del resto de las etapas pueden servir de base para desarrollar aquella que nació en el período eminentemente creativo.

Es probable que los primeros productos de tu creatividad no sean los que esperabas, pero la técnica se desarrolla con la práctica,

y de cada expresión individual aprenderás algo más acerca de tus energías y aptitudes; lo cierto, sin embargo, es que el producto de la creación «en bruto» que se encuentra en una etapa experimental suele ser más bello que aquellas expresiones posteriores, que ya están refinadas por las restricciones propias de la habilidad y las reglas conscientes.

Ejercicio

Analiza tus Diagramas Lunares y observa los modos en los que ya expresas las energías creativas, tanto consciente como subconscientemente. Observa si atraviesas períodos en los que quieres pintar, escribir, tocar algún instrumento musical, hacer el amor, bailar, cocinar, limpiar, ocuparte del jardín, estar en contacto con la naturaleza o cuidar de los demás. Ahora examina tu comportamiento: ¿actúas de acuerdo con lo que tus energías creativas te incitan a hacer? ¿Cuáles son tus necesidades? ¿Limitas tu expresión y pasas por períodos de depresión? Verás que los días de mayor sexualidad y creatividad tienden a coincidir, y que se trata de jornadas muy activas y dinámicas, aunque también hay otros momentos en que tu creatividad es menos física y la expresas internamente.

La información que has recabado de los Diagramas Lunares puede servir de base para la experimentación: si notas que sueles expresar tus energías de un modo determinado prueba cambiar a otro, como por ejemplo los que aparecen en las siguientes secciones. Si no estás segura de cuál de las formas de expresión será la más adecuada para ti, practica varios métodos diferentes durante tus distintas fases y observa sus efectos; el hecho de experimentar ampliará tu visión de tu propia capacidad creativa y te permitirá volver a definir el concepto de «expresión creativa».

Si tienes una fase o período creativo regular, intenta disponer de tiempo para expresarlo activamente; sería de gran utilidad que tuvieses listos ciertos materiales, equipamiento, piezas musicales, etc. para evitarte la frustración de tener que pasar por una extensa preparación o bien de descubrir que no cuentas con los materiales apropiados. No fuerces tu creatividad: ella fluirá cuando reconozcas su orientación, la aceptes y le des uso. Durante ciertos períodos del mes te parecerá que la energía ha desaparecido, pero en realidad tan sólo puede tratarse de que su orientación sea diferente de la que esperas, que el método que empleas para expresarla ya no se ajuste a tus necesidades o que otras influencias —como la relaciones, el estrés o la salud— estén ocultando el vínculo entre tu mente y tu verdadera naturaleza.

Lo más importante, sin embargo, es que *hagas algo*; dale a la energía la posibilidad de salir: si tienes una idea o una intuición repentina escribe sobre ella, píntala o moldéala de algún modo, y verás que entonces se desencadenará una avalancha de inspiración. ¡Si deseas bailar, ríndete ante el impulso y baila! La condición femenina cuenta con el don de dar vida al conocimiento, la comprensión y la intuición dentro del mundo material, y de hacerlo del modo en que la mujer lo desee; por eso tienes que confiar en tu capacidad creadora.

Las siguientes secciones analizan cuatro formas de expresar la creatividad: con las manos, el cuerpo, la mente y a través del entorno; su división en diferentes categorías simplemente tiene la finalidad de brindar un punto de referencia, pues en general cada expresión es una mezcla de todas las demás.

Expresión a través de las manos

Habilidades tradicionales

El modo más sencillo de expresar las energías creativas es a través de las manos, y muchas de las habilidades femeninas tradicionales así lo hacen: durante generaciones las mujeres han hilado, cosido, tejido, bordado, hecho tapices, horneado, cocinado, construido cestas, alfombras, prendas de vestir y vasijas, y han decorado sus objetos cotidianos. Estas artes manuales ahora tienden a ser consideradas pasadas de moda y frívolas, pero son las que proporcionan a la mujer un medio bastante simple y tradicional de crear y generar belleza. El producto de todas estas habilidades realza el mundo de la propia mujer y el de los que le rodean; ella crea forma, belleza, sustento y confort con una simple materia prima. La tarta que ha horneado, los patucos del bebé, la tapicería del escabel y el bordado con el que ha decorado la servilleta son expresiones de sus energías creativas y de su deseo y necesidad de dejarlas fluir; si tomamos conciencia de este hecho, cuando recibamos un regalo hecho a mano sabremos apreciarlo más y sentiremos un gran respeto hacia él.

El arte

Las expresiones manuales de las energías creativas que más se aprecian y reconocen socialmente son, por ejemplo, la pintura, el dibujo, la escultura, el trabajo de la madera, la cerámica y la orfebrería. Hay muchas personas que son reacias a intentar practicar estas formas de arte, pues de alguna manera se cree que son «especiales» y que requieren una capacidad superior a la de un individuo común.

El arte es una de las formas más antiguas de expresión: es el reflejo de la visión que el artista tiene de sí mismo y de su interacción con el mundo que le rodea. La inspiración artística proviene de la percepción individual de la vida y el mundo exterior: luego, el mundo interior de la persona se apropia de esas experiencias y les da forma en una nueva creación. Las herramientas y utensilios cotidianos también pueden transformarse en objetos de belleza si se los decora con líneas, espirales, flores o animales, o si se les incrusta piedras preciosas o metales. A los ojos de las antiguas culturas, cuyo arte reflejaba su conciencia espiritual, la sociedad moderna resultaría aburrida y sin vida.

Cuando estés atravesando un período creativo utiliza el arte para expresar tus sentimientos; no es necesario que tengas una idea en particular acerca de lo que vas a pintar o a hacer: sólo exprésate a través de los colores, las texturas y las formas. Sin embargo puede que notes que junto con la fase creativa llega la imagen mental del producto final, que se ha materializado gracias a un medio de expresión totalmente diferente del que estás habituada a utilizar; en ese caso es totalmente recomendable que experimentes con ese nuevo método.

El arte puede expresar en forma física las necesidades y desequilibrios internos de una persona, y en consecuencia es posible usarlo como método de sanación. En la mayoría de los casos las obras de arte más creativas e intuitivas han sido creadas por personas que se han retirado mentalmente del mundo cotidiano, lo que prueba que el origen de la creatividad no radica en las reacciones conscientes ante la vida: estas energías suelen emerger durante momentos de retiro hacia el mundo interior como, por ejemplo, la menstruación, una enfermedad o un trauma, y su función es la de sanar la personalidad. En la vida de la mujer la introspección puede entenderse como una pausa, una oportunidad para estar tranquila y dejar que las energías creativas ejerzan su sanación al dar forma a sus necesidades internas; de este modo podrá reconocer, transformar o solucionar los problemas, y en consecuencia recuperar las fuerzas. El producto de esta expresión puede conservarse para dar testimonio de las propiedades sanadoras del arte, o bien destruirse para simbolizar el final de tu vieja vida y la celebración de la nueva.

La sanación

La imposición de manos es un claro ejemplo de la expresión de las energías creativas con propósitos curativos; es un concepto que resulta muy natural para la mujer, pues es muy habitual que manifieste su amor y cariño a través del contacto físico. Es posible que a lo largo del mes notes un hormigueo en tus manos o quizás calor: esa es tu oportunidad de expresar o dejar salir esa energía generando bienestar y sanando a quien lo necesite, y te resultará tan fácil como hacerlo a través de la pintura, la cocina o el tejido.

Experimenta este método cuando sientas que las energías curativas están a punto de surgir. Siéntate en una posición cómoda y toma conciencia de tu sexualidad y energía creativa; puedes valerte de una imagen o símbolo que te conecte con la fase del ciclo que estás atravesando para facilitar tu percepción de esas energías, o bien practicar la visualización que usas para tomar conciencia de tu útero. Deja que la energía poco a poco se instale en tus manos y les haga irradiar calor. Coloca las manos una frente a la otra, con las palmas enfrentadas pero sin tocarse, y trata de sentirlas más calientes o más frías; sepáralas muy despacio hasta que ya no puedas sentir su calor y luego vuelve a acercarlas. Si no vas a utilizar esa energía que has generado para sanar a otro, pon las manos sobre el suelo o bajo el agua y deja que se disipe.

Si por el contrario sí quieres emplear la energía con ese fin, coloca las manos justo sobre la zona que necesita cuidado para que la persona a la que estés ayudando pueda sentir tu calor; concéntrate en la energía que encierran tus manos, y mientras exhalas siente cómo pasa a la otra persona, a la que transmites todo tu amor y atención. Si necesitas ayuda durante el proceso no dudes en recurrir a una plegaria o a una imagen espiritual.

También es posible liberar la energía de un modo más general para proporcionar una mayor sensación de bienestar; puedes hacerlo del modo que prefieras: cogiendo la mano de una persona, abrazándola o dándole un masaje.

Pero para curar en un sentido profesional evidentemente hará falta una guía y un entrenamiento más específicos que los que este libro ofrece, lo que no quiere decir que una mujer no pueda practicar usar sus energías para ayudar y cuidar del bienestar de su pareja, familia, amigos y hasta de su mascota. Recuerda que al ofrecer a los tuyos tu capacidad sanadora les estás brindando tu amor.

Expresiones a través del cuerpo

El arte corporal

Una mujer experimenta el mundo a través de sus sentidos y su cuerpo, y valiéndose de él puede expresar esa experiencia; para ella el arte no es un producto que se encuentra fuera de sí misma sino una forma de comunicarse mediante su propio cuerpo, que al estar conectado con la mente y el entorno demuestra que tanto él como el espacio que lo circunda son una expresión de la conciencia femenina, que se refleja en la forma de vestir, el peinado, los adornos y la pintura sobre el cuerpo, la música, el sexo, la interpretación, y la decoración de la casa, el lugar de trabajo o el paisaje.

Una de las formas en que una mujer puede expresar sus sentimientos de conexión con la naturaleza es decorando su cuerpo desnudo con pintura y objetos naturales, pues el hecho de despojarlo de toda vestimenta le permite percibirlo al máximo y al mismo tiempo tomar conciencia de su sensualidad, que es el medio del que ella dispone para transformarse en parte de su entorno: una mujer sin ropas no está verdaderamente desnuda, sino vestida con la tierra viva que la rodea. El surgimiento del cristianismo alteró el concepto de la sensualidad femenina: de ser una expresión de la interacción con lo divino se convirtió en un símbolo de la tentación y el mal. El cuerpo de la mujer pasó entonces a ser el objeto de los deseos y los miedos del hombre, y ya es muy difícil desvincularlo de esas asociaciones.

La sociedad moderna no acepta la expresión pública de las energías creativas a través de la decoración del cuerpo desnudo, por lo que la mujer sólo pueden manifestar sus sentimientos, estados de ánimo y sexualidad valiéndose de los medios de los que dispone para cubrir su desnudez: en el capítulo 4, por ejemplo, la sección «El Diagrama Lunar y la vida cotidiana» sugiere varias formas de identificación con las fases del ciclo menstrual a través de la vestimenta. Además, al intentar expresar su conocimiento interior mediante la ropa, la mujer conseguirá liberarse de las restricciones de la moda y las expectativas masculinas.

La danza

El concepto del cuerpo como expresión del vínculo que existe entre los mundos externo e interno también puede encontrarse en la danza, que durante mucho tiempo formó parte de las ceremonias y rituales religiosos; a través de ella, una persona podía forjar un nexo con el mundo interior y lo divino, y también invocar las energías y los misterios que iban más allá de su supervivencia cotidiana. Para la mujer, la danza constituía una manifestación natural de su dualidad cíclica.

La mayoría de las danzas eran circulares y la consigna era repetir ciertas acciones y ritmos sencillos. Los cuentos populares hacen alusión a ellas: hablan de bailarines que se convierten en piedra y forman círculos, de «anillos mágicos» que supuestamente surgen por la acción de hadas bailarinas, o de la tradicional danza del laberinto, que tenía lugar durante las fiestas destinadas a conmemorar las estaciones del año. La bailarina empleaba la expresión de su cuerpo para unirse tanto a los ciclos de las estaciones y la luna como al mundo espiritual, y la danza solía llegar a su punto culminante en un estado de trance o de éxtasis que hacía desaparecer las restricciones intelectuales.

La del laberinto era un tipo de danza circular algo más complicada: las participantes, una tras otra, recorrían un camino en espiral hasta llegar al centro de un diseño determinado, y luego volvían al punto de partida; de esta forma reflejaban la trayectoria de la luna hacia la oscuridad y su reaparición en la luz; la espiral que formaba la vida en su camino hacia la muerte y el procedimiento inverso que le seguía; el cambio de estaciones que se producía cuando la fuerza vital y la luz se retiraban de la tierra para regresar en primavera, y también la trayectoria de la mente durante el ciclo menstrual, que se internaba en la oscuridad del subconsciente y el mundo interior para luego regresar al mundo exterior.

Si la danza del laberinto tenía lugar en primavera, en una noche de luna llena o cuando nacía un niño, su propósito era expresar el lado humano del ritmo del universo y la fuente de vida; si, por el contrario, se llevaba a cabo durante la luna nueva, en otoño o después de una muerte, la finalidad era regresar a la madre oscura para trasladar su sabiduría y claridad interior al mundo exterior: en ese proceso las danzantes se transformaban en un símbolo de lo divino femenino, al tiempo que formaban parte de él. El símbolo de la danza continuó siendo el mismo, pero su interpretación cambió de acuerdo con el momento en que se llevaba a cabo y el por qué.

Incluso en el mundo moderno es muy común dejarse llevar por el ritmo de la música, ya sea en una discoteca, en un baile formal o en casa. Al bailar, la mente reacciona a un nivel más profundo e instintivo y deja que los pensamientos de todos los días se pierdan en el ritmo de la música: cuando la danza «toma el mando», las restricciones intelectuales y las inhibiciones de la mente consciente se di-

suelven y el ser interior se expresa a través del cuerpo y las energías creativas. Una bailarina deja que su cuerpo se mueva libremente: si intenta concentrarse en el compás o en los movimientos que tiene que llevar a cabo probablemente perderá el ritmo. La danza es el arte del cuerpo, la expresión del ser interior a través de la conciencia del propio cuerpo y del espacio que ocupa. Durante los rituales o danzas sagradas las bailarinas solían llevar máscaras, pues de ese modo separaban su mente consciente de su imagen física y conseguían deshacerse con más facilidad de las restricciones que esta les imponía.

Si no estás demasiado segura de tu capacidad para bailar, empieza por hacerlo a solas, ya sea siguiendo el compás de la música, o bien al ritmo de tus pies descalzos o del batir de tus palmas, e incluso podrías investigar acerca de las danzas de otras culturas y copiar algunos de sus movimientos. Usa ropa que no limite tus movimientos, elige telas vaporosas que los exageren, y utiliza cascabeles, brazaletes y joyas —en especial en los brazos y las piernas— que realcen el ritmo de tu danza.

Cuando empieces a bailar deja que el ritmo marque tus pasos y modele tus pensamientos; el hecho de moverte en respuesta a la música poco a poco disolverá cualquier sensación de vergüenza o inhibición, y en seguida sentirás alegría y placer en el movimiento de tu cuerpo. Agudiza tu conciencia a través del ritmo de las energías creativas que habitan en tu interior y en el mundo, y siente cómo te conectan con él. Deja que tus sentimientos expresen esas energías en el mundo real: baila por tu sexualidad, tu placer ante la vida, tu conciencia, tu visión, tu intuición y tu creatividad; deja que la energía emane de tus dedos, tu pelo y tus pies, y visualízala como un aura radiante que te envuelve. Utiliza la voz para jadear y gritar mientras bailas, pues así liberarás tu energía a través de la respiración; antes de acabar vuelve a gritar con fuerza y por último rescuéstate en el suelo para descansar.

Verás que a medida que te sientas más segura desearás bailar junto con otras mujeres y hacer danzas circulares o de laberinto para marcar el cambio de las estaciones, las fases de la luna o cualquier otro suceso, ya que de esta forma podrás expresar no sólo tu conciencia sino además tu identificación con los ciclos de la naturaleza y de la vida.

Tocar el tambor

Las danzas más sencillas y en general las más antiguas se bailaban al ritmo que marcaban los pies sobre el suelo, la voz, el batir de

las palmas, o los simples instrumentos de percusión y los tambores; estos métodos aún están vigentes en las culturas griega y judía, entre los indígenas norteamericanos y en las danzas de los derviches. En general, los instrumentos más antiguos son el tambor y la flauta, cuyo simbolismo aumentaba y realzaba aún más el de las danzas que acompañaban.

El tambor era un instrumento femenino cuya forma evocaba el círculo de la tierra y el útero, el ciclo de las estaciones, la luna y la mujer; la voz del tambor era la de la tierra, el latido de la vida en el vientre materno y el oculto poder de la vida dentro del mundo palpable. Tocar el tambor implicaba invocar a la madre oscura, la Bruja, la oculta fuente de vida que toda mujer lleva dentro, y el compás marcaba el constante ritmo de la vida, la luna y el ciclo menstrual femenino. Aunque el tambor dejase de sonar, los ritmos naturales continuaban.

La flauta, con su aspecto fálico, era tradicionalmente un instrumento masculino; su música era la voz de la vida mortal, y la melodía que salía de ella representaba las fases visibles de la luna que nacía, crecía, menguaba y finalmente moría. Juntos, la melodía y el ritmo expresaban la naturaleza de lo divino: por eso la música de cada ciclo individual no podía separarse del incesante ciclo rítmico de la fuente de la vida, pues estaba estrechamente unida a él.

Como sucede con la danza, el hecho de tocar el tambor puede hacer desaparecer las restricciones del intelecto y despertar la conciencia del mundo interior, pues este instrumento se transforma en una forma de expresión de las energías creativas y en un nexo con el mundo interior. Muchas culturas cuentan con sus propios estilos de tambor y lo ejecutan de distinto modo, así que, como tienes varias posibilidades, elige la que te haga sentir mejor. En su forma más sencilla es un aro de madera cubierto por una piel, como el *bodhran* irlandés o los instrumentos tradicionales de las culturas indígenas norteamericanas, y el modo más sencillo de tocarlo es marcando un compás con cada golpe. Practica hasta que encuentres un ritmo que te resulte natural y fácil de llevar; escucha la voz del tambor y la reverberación que continúa después del golpe.

Siente su ritmo como si se tratase del pulso de la vida, tu sexualidad y tu creatividad, y su voz como la forma y la expresión que les das a esas energías. Poco a poco aumenta la intensidad del golpe pero mantén el mismo ritmo, y percibe cómo las energías creativas fluyen a través de ti para nacer en el sonido. Cuando estés lista concluye con un último golpe y, mientras escuchas cómo el sonido se desvanece, siente que tus energías también lo hacen. Este tipo de ejercicio hace que la persona que toca el tambor pueda liberar sus

energías, y en el caso de que esté acompañando a alguien que baila, fundirá las energías de ambos.

La voz

Al igual que el tambor, la voz es un instrumento que permite dar forma a las energías creativas mediante el sonido. En la sociedad moderna las personas viven casi una al lado de la otra, y en consecuencia es muy raro que lleven su voz al máximo volumen; de hecho en la infancia no nos permiten gritar ni dar voces, y se nos enseña que las únicas expresiones aceptables de la voz son aquellas que se canalizan a través la moderación del lenguaje y el canto. Sin embargo, en el lenguaje figurado descriptivo la voz es una forma de expresión sin palabras: una persona da alaridos de entusiasmo, ríe de alegría, «aúlla» de placer, gime de pena, chilla de ira y grita de dolor o miedo. Lamentablemente la sociedad actual califica a muchas de estas expresiones como una falta de control individual. La mujer puede liberar sus energías creativas si se decide a romper con el condicionamiento social y expresar sus emociones valiéndose de toda la fuerza de su voz, pero este método no es válido para todo el mundo: depende de las circunstancias individuales.

Para intentar expresar las energías a través de tu voz necesitas sentarte cómodamente o bien hacerlo de pie, pero siempre con la espalda recta. Respira profundamente desplazando el diafragma hacia fuera y haciendo que el aire sólo cubra la base de tus pulmones; luego continúa inspirando hasta llenarlos hasta la mitad, y por último cárgalos de tanto aire como te sea posible, al igual que tus vías respiratorias; para conseguir que esta acción se vuelva automática y fluida necesitarás practicar varias veces este procedimiento y la espiración subsiguiente, que consistirá en dejar salir el aire mientras emites algún sonido —«ah» o «la», por ejemplo— contrayendo primero el pecho y después el estómago, hasta vaciar tus pulmones por completo.

Una vez que domines esta técnica, concéntrate en tu boca y en la fuerza con la que espiras: mientras expeles el aire deja que tu boca se abra gradualmente hasta notar que el sonido se intensifica, y sigue exhalando cada vez con más fuerza hasta que el sonido crezca y se transforme en un grito. Practica con diferentes sonidos; experimenta con vocales en un tono de voz constante, mézclalas en una escala ascendente o deja que suenen cada vez con más potencia y luego se apaguen. Mientras emites estos sonidos toma conciencia de que estás liberando tus energías creativas y tu sexualidad, experiencias y emociones a través de tu cuerpo; siéntelas salir de tu boca

como una espiral. Deja que el sonido refleje tus sentimientos, ¡y por un momento olvídate de que tus vecinos piensen que en la casa de al lado vive un fantasma![1]

El tambor, la danza y la voz pueden emplearse al unísono como expresión de las energías creativas: la persona que baila y la que toca el tambor pueden usar sus voces y mezclarlas con sus sonidos, ritmos y movimientos.

El sexo

El sexo y el erotismo son las manifestaciones más obvias de la expresión de las energías creativas mediante el cuerpo, y constituyen una fuerza poderosa a la hora de generar arte. La sexualidad ofrece la posibilidad de crear y modelar la vida; el acto sexual despierta la creatividad de la mujer e intensifica su capacidad de inspiración, o bien forma el cuerpo de una niña en torno a su esencia vital.

En el pasado se honraba la sexualidad femenina: todas las mujeres —al igual que la divinidad— tenían la capacidad de crear una nueva vida y dar forma al mundo exterior, y por ello el acto sexual era una experiencia de alto contenido espiritual que iba más allá de la simple gratificación física. El sexo era una plegaria, una forma de meditación y una celebración de la vida y lo divino, y este era el motivo que impulsaba a las mujeres de las culturas babilónica y sumeria a acudir a los templos al menos una vez en sus vidas para ofrecer sus actos de sexo como expresión de la devoción que sentían por su diosa y su voluntad de servirle.

El acto sexual también tenía la capacidad de conferir poder tanto a los hombres como a las mujeres. En muchas culturas, un hombre sólo podía transformarse en rey si se casaba y consumaba el matrimonio con la representante de la *Soberanía* de esa tierra: era a través de ese acto sexual que el hombre quedaba habilitado para ser rey, pues recibía la autoridad, responsabilidad, sabiduría e inspiración de la diosa de la tierra, y a su vez él despertaba las energías creativas tanto de su compañera como de la tierra, concediéndoles fertilidad y fecundidad a ambas. Pero si no podía hacerlo debido a su edad, una enfermedad, su incapacidad o negligencia, la representante de la diosa buscaría otro hombre.

[1] La palabra que aparece en el original es *banshee*, término usado entre los irlandeses y escoceses para hacer referencia al hada o espíritu que anuncia una muerte en la familia. *(N. de la T.)*

Esta imagen es un tema recurrente en las leyendas populares, y tal vez el ejemplo más conocido sea la historia del Rey Arturo: la Reina Ginebra —representante de Soberanía— se convierte en amante de Lancelote cuando Arturo la rechaza, y el efecto directo de este acto es que él pierde su poder y autoridad entre su pueblo y los caballeros; poco a poco estos se dispersan por el reino en busca del Santo Grial, y los altos ideales de Camelot y la Tabla Redonda quedan destruidos. La imagen del rey herido y la consiguiente devastación de la tierra aparece también en las leyendas del Grial, concretamente en el relato del Rey Pescador.

La relación sexual conecta al ser humano con la tierra, al hombre con la mujer, y a la mujer con sus energías creativas, gracias a lo cual ella se transforma en la fuente de inspiración y poder de su compañero. En la historia y la leyenda la mujer suele ser una fuente de visión, meditación, entusiasmo, desafío, energía, fortaleza e inspiración para el hombre y actúa como catalizador en su vida, mientras que el rol de las diosas era el de guiar, dirigir y dar sentido a la vida de los héroes que ellas escogían.

Tanto en la Grecia antigua como en la India las mujeres cultas que demostraban gran habilidad en las artes sexuales gozaban de un mayor prestigio dentro de la corte que el resto de las mujeres, y sus aptitudes para la música y la poesía eran muy apreciadas, así como la percepción que demostraban en las discusiones filosóficas o relacionadas con el arte de la guerra; el acto sexual les proporcionaba placer y hacía emerger sus energías, mientras que a través de esa interacción los hombres no sólo experimentaban placer sino que además recibían el don de la visión. Estas mujeres enseñaron al hombre el arte del sexo, el verdadero valor del acto en sí mismo.

En el mundo occidental las doctrinas de la iglesia cristiana han tenido una gran influencia sobre el acto sexual y su reconocimiento social; la idea del cuerpo, el sexo y la sexualidad como expresiones de lo divino, el culto y la espiritualidad pueden resultar difíciles de comprender incluso para las personas de mente más abierta, y en consecuencia durante muchísimo tiempo se culpó al sexo y a la sexualidad de alejar a las personas de lo divino, mientras que la sexualidad femenina en particular fue considerada como la tentación original que apartó a la humanidad del lado de Dios.

Durante el medioevo la sociedad cristiana olvidó la maravilla, la belleza y la divinidad propias del acto sexual, y al rechazar el sexo, el cuerpo y la naturaleza en su búsqueda de lo divino, lo que en realidad hizo fue negarse admitir lo divino en los poderes de la creación. Entonces el rol sexual femenino pasó a ser el de la sumisión ante las necesidades de su marido y un medio para engendrar hijos; si una mujer disfrutaba del sexo, pedía practicarlo o gozaba y obtenía energía a partir de él, se pensaba que semejante comportamiento era producto de su naturaleza maligna, y así perdió todo el respeto que podía haber obtenido del hombre o la sociedad. El concepto del sexo pasó a estar estrechamente vinculado al placer masculino y a la producción de hijos, y cualquier atisbo de erotismo se consideraba pornográfico; hasta en el mundo moderno, más «iluminado» y «sexualmente consciente», el concepto del sexo como expresión espiritual es impensable o se lo considera perverso. Incluso hoy en día el acto sexual es sucio, avergonzante y depravado si no respeta las estrictas restricciones sociales; como sucede con la menstruación, algunos de sus aspectos son tachados de malignos y, en el peor de los casos, la sociedad los ignora por completo.

Con el despertar y el fluir de las energías sexuales surgen la inspiración, las ideas, la comprensión y la capacidad de crear. Si eres sexualmente activa toma conciencia de tus energías creativas a través del tacto, el movimiento, el amor y el afecto mientras haces el amor; percibe tanto el mundo físico como el de los sentimientos, y siente que tu acto existe en ambos. Céntrate en tu útero y en su unión con las sensaciones de tu cuerpo; libérate de las inhibiciones y expresa tus energías a través del cuerpo y su interacción con otro cuerpo; ¡sé salvaje, suave, pasiva, afectuosa, «indomable», elegante y equilibrada! Siente que con tu encanto estás tejiendo una red que, de acuerdo con la fase del ciclo que estés atravesando, encerrará tu amor, será el hechizo cautivador y transformador, representará la oscuridad del mundo interior en el exterior, o simbolizará la luz y la renovación.

Las energías sexuales también pueden salir del cuerpo mediante el orgasmo, o bien ser encausadas a través de las manos y la voz; si deseas hacerlo de esta última forma, extiende los brazos hacia arriba y grita hasta sentir que la energía fluye de tu voz, te recorre los brazos y sale por las manos: así, al dirigirla de modo tal que te «envuelva» tanto a ti como a tu pareja, estarás creando un profundo vínculo amoroso entre vosotros.

Si así lo deseas, puedes utilizar al hombre para apropiarte de toda la energía que él pueda ofrecer: la imagen de la mujer vampiro es un ejemplo extremo, pero claramente refleja el hecho de que, valiéndose del sexo, la mujer puede absorber toda la energía masculina para concederse vida y placer. Este personaje simboliza la fase de la Hechicera, pero normalmente durante el ciclo menstrual las otras fases le ayudan a equilibrarse: no está mal *tomar* durante la fase de la Hechicera, pero también es importante concentrarse en *dar* durante alguna de las demás etapas; en una relación siempre

hay que dar algo a cambio de lo que se toma o de lo contrario terminará por destruirse. Trata a tu pareja con respeto, generosidad y amor, pues el hecho de amar y cuidar de una persona, ya sea sexual, física, emocional o espiritualmente, es un modo de expresar las energías creativas.

Tu sexualidad cambiará durante las fases que atravieses durante el mes, así que permítete experimentar todos los diferentes aspectos que presente. Si normalmente no mantienes relaciones sexuales mientras estás menstruando, prueba hacerlo: a medida que crece tu conocimiento de las distintas fases de la sexualidad, tu pareja también las percibirá y en consecuencia reaccionará de otro modo ante ellas, y además así conseguirás llevar variedad a la relación; pero por sobre todas las cosas integrarás a tu ser la naturaleza cíclica de la mujer.

Si no eres sexualmente activa igualmente puedes liberar las energías a través del orgasmo o las demás expresiones que hemos considerado; siempre es posible transformar en creatividad la frustración sexual que se origina en la restricción, el renunciamiento o la falta de oportunidad.

Expresión a través del entorno

El hogar

La sensualidad de una mujer no distingue entre su persona y el mundo que le rodea; el entorno en el que vive se transforma en una extensión de su propio ser, y este es el arte del ama de casa: la creación de sensaciones de confort, seguridad, integración y amor a través del uso de objetos, colores y accesorios que reflejan el conocimiento interior de esa mujer. El ama de casa crea un espacio que desempeña el papel de «cuerpo» o «útero» exterior dentro del cual cuida de sus hijos y su pareja, su familia y sus amigos. Al entrar a la casa de una mujer estás sumergiéndote en parte de su mundo interior, y tal vez por esta razón muchas de ellas sientan que el hecho de que entren ladrones a su hogar podría equipararse a una violación, pues es un ultraje a la extensión de su cuerpo. Para el hombre la casa puede cumplir una función meramente funcional, pero para la mujer su hogar forma parte de su ser.

Examina tu casa o el ambiente en el que vives y analiza la forma en la que te expresas en su interior. ¿Qué piensas de los colores, los diseños, el mobiliario y la decoración? ¿Dejaste que te guiaran los sentimientos a la hora de decorar? ¿Estás segura del aspecto que

quisieras darle a tu entorno y de lo que te hace falta para sentirte totalmente a gusto en él? Si hay algo que no te convence acerca de tu casa piensa en cambiarlo; trata de descubrir qué es lo que le iría bien y a la vez te permitiría expresarte en relación con tu entorno, aunque es cierto que en casa de tus padres puede resultarte difícil hacerlo. Si vives con otras personas, tu cuarto o el sitio en el que duermes pasa a ser una extensión de tu ser; pero si eres madre sé consciente de que *todo* tu hogar es la extensión de tu ser y de que allí estás creando el ambiente que rodeará a tus hijos y tu pareja. La antigua tradición que estipulaba que el hijo que contraía matrimonio debía llevar a su mujer a vivir al hogar familiar implicaba que su madre —representada por la casa— aceptaba a la nueva esposa y le permitía integrarse a la extensión de su «cuerpo/útero».

Dentro del ambiente en el que vive, la mujer aplica sus energías creativas no sólo en la apariencia externa de su casa sino también en su organización, rutinas y tradiciones; ella crea un entorno familiar a través de las relaciones y del orden, la estructura, la seguridad y el sustento que proporciona. Limpiar la casa, hacer la comida y poner la colada son todas expresiones de las energías creativas femeninas; si su entorno además incluye un jardín, allí se verá el reflejo de su vínculo con la tierra. La mujer puede disponer de la naturaleza y la naturaleza de ella, y una buena forma de expresar esta interacción es plantando hierbas, flores, frutas y verduras. Cocinar con productos que ella misma ha sembrado y crear remedios en base a las hierbas que provienen de su propio jardín puede permitirle reflejar en su vida cotidiana el nexo que le une a la tierra.

El arte del paisajismo

El entorno y el sentido del espacio personal de la mujer no tienen por qué limitarse a la casa, sino que también pueden incluir la tierra que le rodea. Contemplar la inmensidad del cielo y la tierra desde lo alto de una colina no debería hacerte sentir diminuta e insignificante, sino forjar una sensación de integración con el ambiente, de ser parte de un todo.

Transformar artísticamente el paisaje es otra forma de expresar las energías creativas: es como decorar la casa o el cuerpo, y permite que la mujer reconozca el espacio que le circunda y tome conciencia de él. El cielo y la tierra se transforman en parte del cuerpo femenino, y al crear arte sobre el paisaje la mujer expresa la integración de la tierra y sus energías creativas con su propio ser y creatividad.

La decoración del paisaje puede incluir muchas actividades: la escultura, la pintura, la música, la danza, el trabajo con la tierra o cualquier actividad que se realice al aire libre; simplemente puede tratarse de usar plantas y flores decorativas en tu propio jardín o en las jardineras que tienes en las ventanas o, si eres más ambiciosa, en lugares públicos: pero siempre tienes que hacer tu trabajo tomando conciencia del impacto que puedes causar en los demás y en la tierra.

Utiliza la naturaleza que tienes a tu alrededor como herramienta y fuente de inspiración: ata lazos a los árboles, decora con flores las fuentes o los manantiales, usa piedras y ramas para construir estructuras, círculos y espirales, y esculpe ramas secas dándole formas interesantes que puedas dejar en ese entorno; crea tu expresión en tu jardín, en los bosques, en los campos, junto a los ríos, en la playa, en la cima de las colinas y en las cuevas; intenta descubrir imágenes que evoquen el cuerpo femenino en las rocas y los árboles, y cuando trabajes sobre el paisaje usa materiales naturales no tóxicos que se disuelvan, dispersen o desintegren, como por ejemplo pinturas hechas con tierra coloreada, especias mezcladas con agua, arena coloreada o creta natural; otra posibilidad es que arrojes arena sobre la tierra y hagas dibujos similares a las pinturas que realizaban los indígenas norteamericanos o bien que imites los mandalas de arena de los budistas tibetanos. Incluso el hecho de colocar una piedra en un sitio que sientas que tiene un especial significado para ti puede simbolizar tu presencia, y es una expresión artística porque refleja tu conciencia.

Las formas de arte que apliques al paisaje pueden ser grandes o pequeñas, involucrarte sólo a ti o a otras mujeres con tu misma mentalidad, y ser permanentes o efímeras; tus expresiones variarán con la luna o las estaciones, y tal vez terminen por convertirse en el sitio al que irás a danzar y sentir la cercanía de la naturaleza y lo divino. Como los antiguos círculos de piedra, los rasgos distintivos de tu paisaje pueden aparecer después de años de actividad y observación, o bien surgir de la creatividad del momento; tienes la opción de mantenerlos durante largos períodos o dejar que se deterioren hasta desaparecer, como si nunca hubiesen estado allí, para enfatizar que el proceso es más importante que el producto. Existe un paralelismo entre dejar que una expresión artística se destruya y cantar una nota musical: a ambas se les da forma para luego dejarlas debilitarse hasta morir. Tanto una como la otra son producto del momento: ni la manifestación artística ni la nota se pueden reproducir del mismo modo, y su muerte tiene tanto poder como su nacimiento. En consecuencia la creación de esa forma de arte es al



mismo tiempo un proceso de destrucción, reflejo de los ciclos de la vida y de la mujer.

Si deseas realizar un trabajo permanente sobre el paisaje asegúrate de contar con el permiso correspondiente, y si tu expresión artística tiene carácter temporal cuida de no dañar el ambiente ni introducir objetos que posteriormente se transformen en basura; existen leyes relacionadas con la ecología y la preservación del medio ambiente, así como estipulaciones sobre la propiedad, que siempre debes respetar.

Expresión a través de la mente

La inspiración y la imaginación

Las ideas, los pensamientos, la imaginación y la intuición son creaciones de la mente que pueden plasmarse en el lenguaje y la escritura. Una persona puede expresar con palabras sus experiencias y percepciones, y el producto de su composición suele permitirle reflejar su conciencia e inspiración, pero la forma que adopta el escrito depende del autor; puede tratarse de poesía o prosa, de un pasaje descriptivo, un cuento, una obra teatral o incluso un chiste.

La mayoría de las personas recibe o escribe una carta o poema de amor en algún momento de su vida, y quien escribe expresa sus sentimientos a través de las palabras. Pero para el lector no tienen importancia la gramática ni la rima: el valor de esa carta o poema no radica en su forma final sino en el proceso que permitió plasmar los sentimientos de su autor.

Usa tus propias experiencias, conciencia y sentimientos como fuente de inspiración a la hora de escribir, y expresa tu energía en las palabras que escribes: de este modo ellas reflejarán tu desarrollo personal y conocimiento interior.

Ser creativa no implica producir sólo objetos físicos sino también fomentar la conciencia mental; crear significa mirar el mundo de modo creativo, y por ello admirar un cuadro, leer un libro o escuchar música pueden ser actividades tan creativas como el hecho de pintar ese cuadro, escribir el libro o tocar el instrumento. Al crear pensamientos y emociones estás expresando tu conciencia acerca del mundo que te rodea: por eso emplea tu creatividad para salir del caos, encontrar soluciones a los problemas, forjar relaciones a través de la comunicación y el amor, descubrir el humor y la risa, incrementar el conocimiento y la enseñanza, reconocer la belleza y la claridad interior y desarrollar sentimientos de empatía y comprensión.

La adivinación y la acción simbólica

El mundo moderno relega a un segundo plano la intuición, la imaginación y la emoción en relación con el intelecto y la razón, y en consecuencia la comunidad científica e intelectual ridiculiza los conceptos de magia y ritual.

El arte de la adivinación se vale de la intuición y la imaginación para descubrir y crear ciertas pautas; las que rigen la vida se encuentran a tu alrededor, pero el proceso de la adivinación te proporciona una estructura dentro de la cual tu mente las puede reconocer. Al valerte de un sistema que te permita poner en práctica tus aptitudes adivinatorias, estarás utilizando tus energías creativas para reconocer esas pautas e interpretar su significado.

Si la mujer desea aprender un sistema de adivinación debe contar con un medio que comunique su mente consciente con su ser interior; las imágenes de las cartas del Tarot, los símbolos mágicos de las runas o las formas que dibujan las hojas de té pueden servir de puente. Aprender los correspondientes significados es algo más que un proceso intelectual, y muchos sistemas de adivinación necesitan de la meditación, la visualización y la narración de historias para que quien lea las imágenes o símbolos pueda atribuirles su propio significado.

Una vez que haya establecido el medio de comunicación que prefiere, la mujer que lea las cartas o interprete símbolos tendrá que desarrollar la capacidad de aquietar el ímpetu con el que fluyen sus pensamientos cotidianos y concentrarse en su expresión interna; al principio las lecturas resultarán muy intelectuales pues se basarán en las «reglas estrictas» que atribuyen ciertos significados a determinadas posiciones o combinaciones, pero con la práctica el proceso se tornará más intuitivo y la mujer conseguirá interpretar lo que ve de acuerdo con sus sentimientos e imágenes internas.

Si no has practicado la adivinación con anterioridad puedes recurrir a gran cantidad de libros, cartas y sistemas de adivinación que te servirán de guía y te enseñarán lo que necesitas saber. El concepto de la adivinación atemoriza a algunas personas, pero casi siempre se debe a que lo interpretan mal o lo desconocen.

La adivinación es un arte: es la expresión natural de las energías creativas y el puente que une el conocimiento que proviene del mundo interior de la mujer con el mundo real. Cuando aprendas un sistema de adivinación y lo practiques no olvides apuntar en tu Diagrama Lunar cuándo sientes la necesidad de usarlo y en qué ocasiones te resulta más fácil interpretar su simbología.

Para practicar no es necesario que gastes dinero en comprar un juego de cartas o de runas: tú misma puedes crear tu propio sistema

de imágenes y correspondencias teniendo en cuenta que los primeros sistemas de adivinación y predicción solían basarse en la observación del «dibujo» que formaba el vuelo de los pájaros, por ejemplo, o en el modo en que caían al suelo un manojo de varillas o huesos. Sin embargo los métodos de los que puedes disponer en la actualidad son muy útiles, pues te suministran una estructura que ya ha sido probada y aprobada por expertos en este campo, y además constituyen un buen punto de partida para comprender los métodos de interpretación más comunes. Pero más fácil aún es aprender un sistema de adivinación con alguien que lo está utilizando, porque de ese modo podrás percibir los sentimientos que esa persona asocia con determinadas imágenes y dibujos por el modo en que los expresa mientras te enseña.

El arte de la magia puede definirse como aquella interacción entre el mundo tangible y el intangible que despierta las energías creativas a través de la imaginación, para posteriormente liberarlas mediante la expresión física dirigida por el pensamiento y la visualización. En el pasado la mujer solía coser un símbolo de su amor y protección en la capa de su marido o en la vaina de su espada; entrelazaba y anudaba conjuros en sogas e hilos; escribía maleficios para traer mala suerte a un enemigo o rival o utilizaba su habilidad para crear amuletos y talismanes; mientras amasaba y horneaba el pan para su familia volcaba en él todos sus augurios de buena salud y bienestar para ellos, y centraba sus energías en su propia fertilidad y en la de la tierra mediante danzas que llevaba a cabo bajo la luz de la luna llena.

Una acción simbólica es aquella que expresa una experiencia interna de vida, que puede manifestarse tanto como un deseo de producir un determinado efecto valiéndose de las energías, o bien como un despertar de la conciencia y la claridad interior; el acto de encender una vela, por ejemplo, puede servir para centrar las energías creativas en una plegaria, o también para expresar que la persona que la enciende es consciente de lo divino. Estas acciones simbólicas pueden ser tan sencillas como el ejercicio de depuración del capítulo 4, o mucho más formales y complejas, dependiendo de las preferencias y necesidades del individuo; el hecho de elegir determinada ropa y colores durante tus fases es un acto simbólico, pues expresa tu experiencia interior; llevar un símbolo del sangrado durante la menstruación implica que estás asumiendo sus poderes.

Si deseas asignar un propósito y una intención a tus energías creativas, cuando llegue el momento de liberarlas encáuzalas hacia la sanación de una persona, por ejemplo, o mientras preparas la cena concéntralas en el proceso de cocinar para trasmitir salud y

bienestar; cuando uses tu voz proyecta en ella tu amor y afecto, y mientras haces el amor emplea tus energías para forjar una relación o bien para engendrar un hijo.

También es posible que desees integrar algún tipo de acción simbólica en tu propia vida para reconocer y aceptar tu ciclo menstrual y el vital, así como los de la tierra y la luna. La creación del Diagrama Lunar puede convertirse en una acción simbólica si, por ejemplo, lo haces usando dos cuencos y algunas piedras, cuentas o semillas, cuya cantidad dependerá del número de días que tenga tu ciclo (aunque necesitarás algunas más si es irregular): decora las piedras o utiliza cuentas de colores para representar cada una de las fases y colócalas en uno de los recipientes, y luego, día tras día, coge la piedra que corresponda y trasládala al otro cuenco.

La idea de valerte de un acto simbólico para expresar tu ciclo y el de las estaciones puede ampliarse aún más si lo haces dentro del paisaje: delimita un círculo en algún sitio privado pero que esté al aire libre, como tu jardín, una playa o un bosque; puedes emplear piedras, hojas, conchas o ramas, o bien marcar la tierra con una rama o con creta; este círculo será la expresión de tu cuerpo, tu ciclo menstrual, las fases de la luna, las estaciones, tus energías, tu sexualidad, tu creatividad y tu espiritualidad, o bien el sitio que elegirás para danzar, cantar o hacer el amor. El círculo se vuelve sagrado a través de tus acciones y representa el reconocimiento de las energías divinas y los ritmos vitales dentro de ti y de la naturaleza. La creación del círculo es un acto simbólico, y cada acción que tenga lugar dentro de él se transformará en parte del símbolo.

La «descarga» de las energías

Debido a la falta de tiempo, oportunidad, materiales, equipamiento, espacio, etc., no siempre es posible liberar las energías de forma constructiva. Pero si no se les permite salir, la tensión y la frustración consiguientes pueden resultar destructivas tanto para la mujer como para el resto de las personas con las que se relaciona. La imagen de la *Destructora* ocupa un lugar muy positivo dentro del ciclo menstrual, pero debería reflejar la destrucción controlada que tiene una determinada finalidad, y no la destructividad sin fundamento que se origina a partir de la restricción.

Si tienes la sensación de que dentro de tu cuerpo hay una gran cantidad de energía que puja por salir y no tiene cómo hacerlo, probablemente desarrollarás un comportamiento compulsivo, errático y autodestructivo que nacerá de esa frustración; por ello es de vital importancia que cuentes con un método rápido y fácil para dejar sa-

lir esas energías. Esta «descarga» puede llevarse a cabo de varias maneras, y se vale de la interacción de tu cuerpo con tu entorno para que las liberes sin correr ningún riesgo ni causar daño alguno y así consigas recuperar el equilibrio.

El ejercicio, la danza, la voz o el sexo pueden resultar métodos válidos a este fin. En el primer caso, cualquier ejercicio físico deja salir las energías rápidamente a través del esfuerzo del cuerpo, así que puedes practicar una actividad dinámica en la que trabaje todo tu organismo, como nadar, hacer ejercicios de aerobic, correr o montar en bicicleta; si no tienes tiempo para estos ejercicios, simplemente échate a correr: en la vida adulta —a diferencia de lo que sucede en la infancia—hay muy pocas oportunidades de correr sólo por placer y con la única intención de expresar esta sensación; por eso, mientras lo haces, mira al cielo, toma conciencia de él y de la tierra bajo tus pies, y siente cómo el movimiento hace fluir la energía a través de tu cuerpo para hacerla salir al mundo. Incluso correr para no perder el autobús puede liberar las energías si tomas conciencia de ellas al hacerlo.

El empleo de la voz para generar un sonido controlado puede hacer desaparecer la tensión y la frustración además de liberar las energías, y es una de las razones por las que las mujeres que están atravesando la etapa premenstrual dan voces o contestan bruscamente cuando se les habla. Si la liberación de la energía a través de la voz se lleva a cabo de un modo deliberado y premeditado, controlando el sonido que origina, entonces se podrán evitar el disgusto y las desagradables repercusiones que acarrean los gritos y las respuestas agresivas.

También es posible hacer salir las energías creativas de un modo más suave: coloca las manos en el suelo y visualízalas mientras atraviesan tus brazos y tus manos hasta llegar a la tierra, o bien utiliza el agua para conducirlas, poniendo las manos bajo el grifo o dándote una ducha.

El bloqueo de la creatividad

En algunos momentos de su ciclo, la mujer puede sentirse poco creativa y alejada de las energías inspiradoras. Durante esos períodos dicha desconexión es como un bloqueo entre su mente consciente y los aspectos espirituales e internos de su vida, lo que le lleva a sentirse sola, desvinculada del mundo que le rodea y limitada a remitirse a su mente consciente como único medio de percibir su propio ser.

Para reconstruir el nexo entre tu mente y tus energías creativas necesitas volver a tomar conciencia de tu cuerpo y tu verdadera naturaleza; las sugerencias que aparecen en las secciones anteriores —es decir, los métodos para despertar las energías creativas y la aplicación de tus observaciones en el Diagrama Lunar— pueden resultarte de gran utilidad, y al mismo tiempo te permitirán restablecer tu ritmo interno. La naturaleza sana y restaura magníficamente el vínculo creativo, por lo que a veces salir fuera del entorno cotidiano y viajar al campo puede resultar suficiente para desbloquearse.

Si la mujer desea captar el significado del patrón que siguen sus energías, necesita sentirlo y experimentarlo de forma activa y no sólo reconocerlo con su intelecto; pues sus expectativas intelectuales acerca de esas energías pueden no coincidir con su experiencia real. El conocimiento de los sentimientos y las experiencias del cuerpo y su ciclo son la base de la naturaleza cíclica femenina, y es por esta razón que el intelecto debería interpretar esos sentimientos en vez de dictarlos.

Con todas las presiones y exigencias del mundo moderno, es muy difícil vivir respetando la naturaleza cíclica femenina y mantener un vínculo interno continuo con sus energías creativas. Cada mes comprobarás que consigues hacerlo sólo en ciertos momentos, mientras que el resto del tiempo te sientes bloqueada por las presiones de la vida cotidiana; sin embargo hay un modo de hacer desaparecer esta «obstrucción» y resurgir las energías creativas: simplemente reconociendo la existencia del bloqueo dentro de ti e identificando las causas que lo han originado.

El arte femenino es una expresión de las experiencias de la mujer y su conocimiento de la vida: representa el modo en que actúa, reacciona, habla, piensa y siente. El concepto moderno de arte puede resultar anticuado y demasiado formal si se lo compara con el arte femenino, que cambia constantemente y abarca todos los aspectos de la vida; por ello, si la sociedad realmente quiere modificar su actitud frente a la naturaleza femenina, tiene que reconocer la validez de todas las formas de expresión de la mujer, que pueden incluir incluso aquellas manifestaciones que han sido despreciadas, olvidadas o destruidas pero que aún existen en su esencia: el arte de la adivinación, el oráculo, la magia, la danza extática, la espiritualidad y la sexualidad.

El mundo en el que vive la mayoría de las mujeres está orientado hacia lo masculino, así que como las expresiones femeninas reflejan la interacción de la mujer con su entorno, no pueden evitar revelar esa orientación. Para eliminar dicha influencia es imprescindible que cada una mire hacia su propio interior y encuentre su verdadera esencia —y no la que le impone la sociedad—, y exprese a través de ella su interacción con la vida exterior.

6

LA ESPIRAL DE LA LUNA

La tradición femenina

Las labores artísticas de la mujer, sus trabajos manuales, la música, la poesía y el arte escénico no sólo actúan como manifestación de las energías creativas femeninas sino que también constituyen una herramienta para enseñar y guiar a otra mujeres. Mediante la expresión de sus propias energías y su naturaleza, la mujer crea imágenes, símbolos, conceptos y arquetipos que pueden despertar la comprensión y percepción en sus semejantes.

En el pasado el arte femenino y sus arquetipos eran una guía que ayudaba a otras mujeres a comprender su esencia y su interacción con los ciclos de la vida y la tierra; la pintura y la decoración reflejaban conceptos no sólo de forma visual sino también simbólica, mientras que los cuentos y las canciones permitían que quien los escuchase tuviese la posibilidad de experimentar esos conceptos a través de la imaginación: claramente se trataba de ideas que no debían asimilarse de modo intelectual sino que había que sentir y experimentar. Los arquetipos surgieron de la experiencia y los sentimientos de la mujer, y dichas imágenes a su vez despertaban esas mismas experiencias y sentimientos en aquellas mujeres que se identificaban con ellas: todos los aspectos femeninos contaban con la aceptación y el respeto de la sociedad, así que las imágenes, los arquetipos y la mitología reflejaban este hecho.

Las historias y las leyendas revelaban la naturaleza femenina: enseñaban el ritmo cíclico de sus energías y su vínculo con la tierra y la divinidad; ayudaban a entender las relaciones entre una madre y su hija y entre la mujer y el hombre, y permitían comprender los momentos cruciales de su vida, como el nacimiento, la primera y la última menstruación, la muerte y el renacimiento. Los cuentos de Blancanieves y la Bella Durmiente, por ejemplo, enseñaban cómo una niña se transformaba en mujer, el modo en que aparecía la menstruación, y cómo era la relación entre una joven y su padre, y una joven y su amante. La historia de Perséfone y Deméter describía la relación entre madre e hija, y los ciclos de la mujer, la tierra, la vida y la muerte; y la historia de Eva analizaba los poderes de la

menstruación y las energías creativas, así como la relación entre esos poderes y los hombres.

Al identificarse con una imagen, la mujer conseguía despertar en su interior las energías que ésta expresaba, y al adorar un arquetipo en forma de diosa, estaba manifestando que era consciente de ese aspecto de lo divino en su interior —o al menos que necesitaba reconocerlo. A pesar de que entre una estatua o imagen de una diosa y la mujer existía una distancia física, la adoradora no sentía esa separación sino que se identificaba directa y estrechamente con la imagen; un claro ejemplo son los antiguos poemas e invocaciones a las diosas provenientes de Egipto y Asiria que aún se conservan: muchos de ellos están escritos en primera persona, lo que demuestra que la mujer que decía esas palabras se identificaba con la naturaleza divina de su ser, y en consecuencia hablaba como diosa.

La destrucción de las imágenes, enseñanzas y religiones que constituían la base de su tradición, obligó a la mujer a abrirse camino en una sociedad que le ofrecía pocas imágenes femeninas que le valieran de guía: las pocas con las que contaba reflejaban las expectativas y percepciones de los hombres. El cristianismo impuso dos arquetipos femeninos: la «malvada» Eva, que desobedeció a Dios y trajo al mundo la muerte y el mal a través de su sexualidad, y la «buena» Virgen María, que obedeció a Dios y, mediante la trascendencia de su sexualidad, llevó al mundo la esperanza de la vida. Para la iglesia eran santas aquellas mujeres cuyas vidas habían sido «puras» y habían obedecido el mandato de Dios, mientras que aquellas que se habían dejado guiar por su sexualidad y verdadera naturaleza estaban condenadas al castigo eterno. Las enseñanzas relacionadas con estas imágenes reflejaban la subyugación de la esencia femenina ante el hombre o Dios.

La imagen de la Virgen María poco a poco adquirió mayor importancia dentro de la religión católica, «apropiándose» con frecuencia de muchas de las creencias y títulos de las diosas que le precedieron. Sin embargo María no podía abarcar todos los aspectos de lo femenino: era un símbolo de pureza y se la representaba como una *mujer* que *físicamente* era virgen antes, durante y después del nacimiento de su hijo. Debido a la creencia subyacente de que el primer acto sexual —llevado a cabo tanto con un hombre como con una serpiente— traía la menstruación, la Virgen María no podía ser considerada una mujer menstrual. Su imagen es la de un ser que supera a todas las demás mujeres y que existe en una condición que ninguna otra puede emular: la de una mujer cuyo papel desafía a la naturaleza y es verdaderamente imposible; esa es su diferencia con

las diosas primitivas, que *sí* representaban a la naturaleza y en consecuencia estaban al alcance de cualquier mujer.

El arquetipo femenino de nuestros tiempos es el que aparece en la publicidad, los periódicos, los programas de televisión, las películas y los libros; es el resultado de la influencia de la doctrina cristiana y las expectativas masculinas, y aunque es verdad que la visión que se tiene de la mujer está cambiando poco a poco, sigue «atrapada» en una imagen y un rol aún muy restringidos y canalizados. A los ojos de la sociedad, una mujer respetable es aquella cuyo aspecto sexual queda casi anulado, mientras que si por el contrario es sexualmente atractiva y deseable, se convierte en un ser que raya en lo indecente; una anciana suele ser una mujer sin sexo ni atractivo físico, cuyo intelecto o utilidad social son casi nulos; la esposa es quien se ocupa de la familia y juega un papel secundario en relación al hombre, o bien es una mujer independiente, de mal genio, sarcástica y que se pasa el día regañando; por último, la que ha hecho carrera es egoísta, agresiva y testaruda, mientras que a la que trabaja en áreas dominadas por el hombre se le tacha de poco femenina y menos atractiva en lo que al sexo se refiere.

La señal más obvia de que algunas de estas ideas están cambiando se encuentra en los spots publicitarios dirigidos específicamente a la mujer, a pesar de que las imágenes que en aparecen en ellos carecen de la experiencia interna y la integridad que tienen los verdaderos arquetipos. Para que la mujer moderna comprenda su naturaleza y aprenda a vivir en armonía con ella en el mundo moderno, es necesario que vuelvan a surgir arquetipos que demuestren todos los diferentes aspectos de la esencia femenina y el modo en que se complementan; sin estas imágenes la mujer moderna seguirá luchando para comprender y aceptar su naturaleza sin contar con la ayuda de una guía y enseñanza apropiada. La mujer menstrual es cíclica, pero se espera que sea constante y lineal; se siente parte del mundo que le rodea pero se le dice que está separada de él; experimenta su erotismo como parte de su creatividad y espiritualidad, pero le inculcan que es pornografía o que es malo; percibe el ciclo vital, pero le niegan la existencia de tal ciclo. Está claro que no hay que sorprenderse de que la mujer tenga problemas en la sociedad moderna ni de que busque redefinir su rol y las expectativas que se tienen de él.

Cómo hacer resurgir los arquetipos femeninos

Para volver a despertar los aspectos de lo femenino que no están presentes en la sociedad moderna, la mujer puede valerse de imáge-

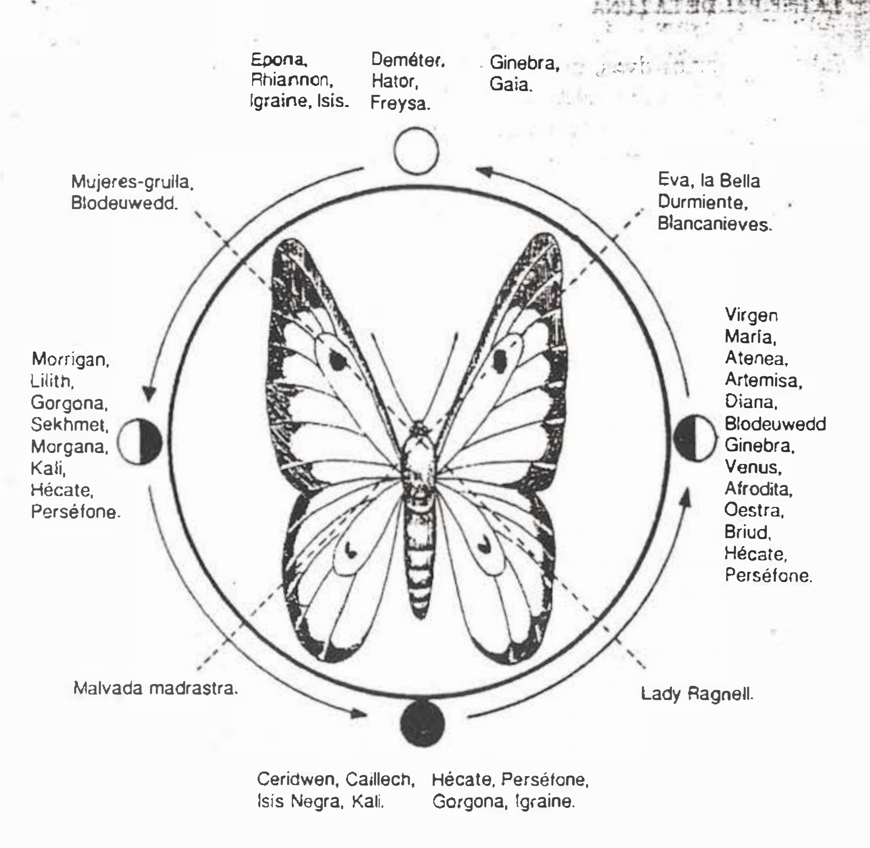


Figura 9: Arquetipos del Diagrama Lunar

nes antiguas o bien en aquellas que se usan en otras culturas que no sean la suya; las puede encontrar en la mitología, los cuentos populares y las leyendas pues, a pesar de que estos relatos describen las sociedades en las que tenían lugar las historias, la guía que ofrecen se basa en la comprensión de la naturaleza femenina —aunque con el paso de los años se haya distorsionado. Muchas de las diosas y mujeres que aparecen en la mitología y tradición popular podrían ocupar un lugar dentro del Diagrama Lunar como arquetipos de las distintas fases; algunas incluso podrían figurar en más de una etapa, para indicar que en el pasado representaban la totalidad del ciclo.

El Diagrama Lunar de la figura 9 sugiere en qué posiciones puedes situar a ciertas diosas y mujeres legendarias, así como las asociaciones que se le asignan a las diferentes fases de la mujer. Sería interesante que comparases este Diagrama con las asociaciones que has desarro-

llado para tu propio ciclo y que, si lo deseas, le agregases diosas, mujeres u otras figuras que hayas encontrado en tu propia tradición o en tu investigación; también puedes alterar algunas de las posiciones.

La diosa *Soberanía* se encuentra en el centro del Diagrama para indicar que en la tradición popular aparece en sus cuatro fases; las líneas de transición entre las etapas han sido asignadas a mujeres que ya hemos mencionado en anteriores capítulos, y representan sólo un ejemplo de los arquetipos que podrías incluir.

A pesar de que las imágenes y los símbolos del pasado pueden resultar útiles a la hora de tomar conciencia de la verdadera esencia femenina, es importante que los adaptes o modifiques para que adquieran relevancia en la actualidad, o bien que recrees tus propios arquetipos e historias basándote en tu experiencia acerca del modo en que la mujer percibe el mundo moderno. La falta de tradición estructurada no es necesariamente algo malo, pues revela que las mujeres tienen que desarrollar sus propios conceptos y estructuras individuales con el fin de generar expresiones nuevas, innovadoras, personales y constantemente cambiantes.

Otra posibilidad es que crees imágenes y arquetipos tomando como referencia tu conocimiento y experiencia acerca de tu propio ciclo, o bien que te bases en la tradición popular, las leyendas o los cuentos infantiles que conoces para luego enseñárselos a otras mujeres. Los arquetipos no tienen por qué tener forma de mujer, sino que pueden representarse mediante la luna, ciertos animales o símbolos; usa el trabajo manual, la pintura, el dibujo, la escultura, la escritura, la música, la danza, los rituales y la representación teatral para dar forma a tus imágenes, comunicar tu comprensión y hacerla «despertar» en los demás. Durante el año celebra cualquier festividad que sientas que aumenta tu conexión, y haz participar a tus hijos, tu familia y tus amigos.

Forma un grupo de amigas para discutir y compartir con ellas tus experiencias; incluye otras formas de arte en la representación teatral, pon música a la narración de cuentos, mezcla la danza con la poesía y deja que aquellas mujeres que no lo hayan intentado antes aprendan de alguien que sí lo ha hecho; recopilad imágenes, relatos, música y objetos que expresen vuestras experiencias y convertidlos en el foco de la enseñanza que impartiréis a vuestros hijos y nietos; cread música a partir de los sonidos y ritmos de vuestros cuerpos y aumentaréis la conexión que existe entre todas las mujeres; cocinad juntas para reflejar el arquetipo de la mujer que nutre y sustenta, y organizad sesiones de hilado, tejido o costura para expresar la imagen de la hiladora de la vida y la creación.

Cómo guiar y enseñar a tus hijos

En el pasado las tradiciones familiares pasaban de la madre a los hijos; era la mujer quien enseñaba a sus descendientes la estructura de la sociedad en la que habían nacido y el papel que deberían desempeñar en ella. La madre guiaba la personalidad de sus hijos para desarrollar su aspecto intelectual, emocional, sexual, creativo y espiritual, y para ello empleaba cuentos y rituales simbólicos.

El rol de maestra y guía ya hace mucho tiempo que no se le confiere a la mujer; ahora lo tiene la sociedad. La enseñanza formal, con sus rígidos programas de estudio, han alejado al niño del ambiente materno, y en consecuencia su comportamiento se adapta a las imposiciones de una sociedad claramente orientada hacia lo masculino. Incluso dentro del hogar, el aprendizaje del niño proviene en gran parte de la televisión, los videos, los libros y los juegos electrónicos, que no son otra cosa que la sociedad misma.

El ciclo menstrual y su significado en el mundo occidental se ha convertido en la única «asignatura» que sigue en poder de la madre y que la sociedad aún no le ha arrebatado, pues ignora la menstruación más allá de su manifestación física, y en consecuencia no ofrece ningún tipo de guía al respecto. Muchas mujeres están tan condicionadas que son incapaces de guiar a sus propias hijas y dejan que su educación recaiga en las clases de biología; esta incapacidad de enseñanza puede atribuirse a la falta de conocimiento de la madre de su propio ciclo, al trauma de su primera experiencia menstrual o bien al hecho de que carece de un modelo sobre el cual basar su guía e instrucción.

La enseñanza biológica de la menstruación que se imparte en la clase de ciencias no tiene en cuenta en absoluto las experiencias personales relacionadas con el ciclo; no reconoce los sentimientos y emociones que conlleva, y por esta razón es importante que las mujeres transmitan a sus hijos sus experiencias y sentimientos haciendo referencia a sus propios ciclos y tomándolos como punto de partida. No sólo las niñas tienen que aprender el significado y las expresiones del ciclo menstrual sino también los niños, para que respeten la condición femenina y sus aptitudes.

La madre y la abuela tienen que preparar a la niña para su futuro sangrado mensual, y en consecuencia tienen que utilizar el lenguaje, las historias y las imágenes adecuados para hacerle comprender las experiencias del ciclo menstrual. La madre puede transmitir sus propias experiencias y percepción desde la perspectiva de quien aún está viviendo la menstruación, mientras que la abuela —que casi con certeza estará en la fase menopáusica o posmenopáusica— aportará su conocimiento desde otro punto de vista.

Una madre necesita no sólo compartir las experiencias de su propio ciclo con sus hijos, sino además hacérselas comprender; los cambios de estado de ánimo de la mujer menstrual pueden atemorizar a los niños si no se les transmite un concepto estabilizador a través de un lenguaje y un simbolismo que puedan entender con facilidad. Por ejemplo, el amor de una madre hacia su hijo puede expresarse mediante la imagen de la luna: la luna sigue siendo la misma cuando está en su fase creciente o llena, e incluso cuando está completamente escondida en la oscuridad y, del mismo modo, la mujer sigue siendo *la madre que ama a su hijo* en cualquiera de las fases en las que se encuentre.

Los niños captan mejor las ideas y experiencias del ciclo menstrual si se les cuenta cuentos, y existen gran cantidad de historias pertenecientes a diferentes tradiciones y culturas que hacen referencia simbólica al ciclo menstrual en sus personajes femeninos, diosas y hadas, y que también reflejan la interacción que tiene lugar entre las mujeres, la tierra y la luna. Usa el simbolismo de estos cuentos para describirte a ti misma: diles a tus hijos que te sientes como una hechicera (eliminando la idea de «mala»), o como la joven Blancanieves; explícales el papel que desempeña cada personaje en la historia, tal vez asumiéndolo tú misma: en el caso de Blancanieves, por ejemplo, diles que la Hechicera/madrastra sólo estaba ayudando a la jovencita a crecer. Cuéntales historias como la de Lady Ragnell, y explícales que a veces tú eres esa anciana, pero que luego cambias y vuelves a ser una mujer joven.

También puedes enseñarles tus fases a través de las estaciones del año o los Animales de la Luna. Puedes describir tus sensaciones comparándote con el verano —resplandeciente, cálido y feliz—, o con una lechuza, oscura, quieta y llena de belleza. Al contarles cuentos estás empleando imágenes con las que puedes relacionarte y que además ellos podrán identificar fácilmente. Pero lo más importante es que el niño entienda que cualquiera sea el animal, la estación o el personaje que seas en un determinado momento, tu amor por él sigue siendo el mismo.

Otra posibilidad es que hagas participar a tu hijo de tus expresiones individuales de creatividad. Danza, cocina, toca algún instrumento, pinta o decora paisajes con él; hazle partícipe de tus acciones simbólicas, explicándole lo que representan. Si puedes, deja que otras mujeres también se relacionen con él para que le cuenten sus experiencias y sus propias historias: pueden ser sus abuelas, tías y

hermanas, o bien amigas tuyas que puedan ofrecer a tu hijo otra perspectiva del ciclo menstrual y que al mismo tiempo le hagan comprender que las demás mujeres también cambian.

Cuando uses tu persona y tus experiencias como herramienta para enseñar a tus hijos, deja que a través de sus preguntas ellos te demuestren cuánto quieren saber o hasta qué punto están preparados para comprender; si tienes hijas, querrás darles más detalles a medida que crezcan, así que puedes contarles la historia de *El despertar* si no estás segura de poder crear tu propio cuento, pero siempre adaptando el lenguaje y el simbolismo a su nivel de comprensión. Enséñales también tus propias imágenes arquetípicas y explícales sus significados.

Si haces que no sólo sean tus hijas las que conozcan tu ciclo menstrual y el que ellas mismas experimentarán en el futuro, sino que también se lo explicas a tus hijos, la primera menstruación se convertirá en un evento que aceptará toda la familia y no provocará miedo ni vergüenza.

Ritos de transición

Una de las formas más antiguas de transmitir ideas y experiencias es el uso de los rituales de transición, que señalaban que un individuo dejaba atrás una fase de su vida para iniciar una nueva etapa de conocimiento y percepción. Estos rituales solían marcar un cambio *de rango* dentro de la comunidad, como por ejemplo la pubertad, el matrimonio, la consagración de un sacerdote o sacerdotisa o la coronación de un rey, y casi siempre conllevaban una modificación en las obligaciones y restricciones sociales o legales de esa persona.

En el mundo occidental el concepto de ritual de transición se ha ido desgastando poco a poco, especialmente el relacionado con la pubertad. Quedan vestigios de la idea original en la figura de la «mayoría de edad», que está acompañada de ciertos derechos y obligaciones legales, pero incluso este acontecimiento ha perdido importancia debido a la variedad de edades que establecen las diferentes restricciones legales acerca del comportamiento. Sin un ritual de transición el niño moderno no cuenta con un momento específico para transformarse en un joven adulto, lo que puede llevarle a oscilar entre una etapa y la otra sin tener claro qué esperan de él sus padres, la sociedad y la ley.

El ritual de transición de una niña no sólo tiene que marcar el paso desde la infancia a la madurez, sino también señalar el comienzo de su vida como mujer. El acto físico de la primera menstruación de una niña es un ritual natural que hace relativamente poco tiempo ha empezado a ignorarse como tal; es un momento en el que la vida de la jovencita cambia porque deja la naturaleza lineal de la infancia para adoptar el comportamiento cíclico de la mujer, y es por esta razón que llevar a cabo un acto simbólico cuando menstrúa por primera vez le ayudará a reconocer, enfatizar y aceptar el cambio que ha experimentado, y se transformará en el comienzo de su aprendizaje a partir de sus propias experiencias en su camino hacia la madurez.

El cambio que tiene lugar dentro de la niña no sólo tiene que quedar registrado intelectualmente, sino que ella debe *sentir* que se ha convertido en una joven adulta. Para ello se puede recurrir a un ritual de transición simbólico, pero también es necesario reforzar la idea más adelante a través de las reacciones y expectativas que demuestren sus padres y otros miembros de la familia. La niña debe saber cuáles son las responsabilidades de la vida adulta y las aptitudes que necesitará durante esa nueva etapa, pero también necesita conocer su propia naturaleza. Esta era la razón por la que en el pasado se recluía a una niña desde que menstruaba por primera vez hasta que alcanzaba la madurez: así se le enseñaban todos los aspectos de la condición femenina, como la aceptación y el uso de la capacidad y la energía que surgían de ella en las diferentes fases, además de otras aptitudes más mundanas, relacionadas con su papel de esposa y madre.

El rito de transición de la primera menstruación

La naturaleza de la mujer se expresa a través de sus sentimientos, por lo que el acto simbólico que marque la integración de tu hija al mundo femenino tendrá que reflejar sus necesidades emocionales, intuitivas y de inspiración; también se manifiesta mediante el cuerpo y sus sensaciones, y por su interacción con el ambiente circundante, así que es importante llevar a cabo el ritual en un sitio que cree la atmósfera correcta para la niña.

Piensa en un entorno apropiado para ella e imagina qué colores, música, objetos y movimientos le resultarían más tranquilizadores. ¿Qué emociones quieres que experimente, y cómo puedes conseguirlo? ¿Crees que preferiría estar dentro de la casa o en el exterior? ¿Es tímida, y en consecuencia crees que responderá mejor a un ritual entre tú y ella solamente? ¿Es imaginativa o le harán falta objetos que le ayuden? ¿Hasta qué punto está segura de su cuerpo? ¿Preferiría estar desnuda o vestir su ropa de todos los días? ¿Querrá permanecer inmóvil o bailar? ¿Necesitará una sensación de magia y

encantamiento a su alrededor para inspirarse? ¿Qué interés tiene en los diferentes aspectos del ciclo menstrual, y durante cuánto tiempo puede mantenerse atenta a algo? ¿Le hará falta alguna otra expresión física además del sangrado en sí para tomar conciencia de que ha tenido lugar el ritual? Evidentemente puedes discutir todas estas cuestiones con tu hija, y así descubrirás lo que desea.

Ten presente que la finalidad del ritual es despertar en tu hija la idea y la experiencia de ser mujer, y en consecuencia tiene que estar pensado de modo tal que satisfaga todas sus necesidades. Puede que empiece a menstruar antes o después que sus amigas, así que prepárate para calmar la ansiedad que pueda sentir; ten claro lo que intentas hacer, así estarás lista para poner tu idea en práctica en cuanto tenga lugar el primer sangrado. No es absolutamente necesario llevar a cabo el ritual exactamente en ese momento, pero tampoco es conveniente dejar pasar mucho tiempo porque la intención es marcar el comienzo del camino de la jovencita hacia su condición de mujer.

Es posible que tu hija tenga ciertas dificultades durante su primera menstruación, que pueden ser tanto físicas como emocionales, así que sé flexible en tus ideas para adecuarte a su reacción; lo más importante es que consideres cómo vas a reaccionar tú ante su menstruación, porque inevitablemente tu posición afectará el modo en que ella experimente su primer sangrado y los que vendrán, y hasta es posible que influya en el modo en que aceptará la menstruación de su propia hija.

Los símbolos que incluirá el ritual pueden provenir de varias fuentes: muchas de las historias que incluyen simbología menstrual —y en particular referida a «la primera vez»— tienen como protagonista a una doncella que se retira del mundo después de entrar en contacto con algún elemento que simbolice la vida y la menstruación. En *Blancanieves*, la doncella se queda dormida como consecuencia de haber mordido la fruta del árbol de la vida, y en el caso de *La Bella Durmiente* la joven cae en un sueño profundo después de experimentar su primer sangrado, provocado por el huso de la vida.

El concepto de pasar de la oscuridad al despertar de una nueva vida refleja las fases de la luna, y es la esencia del ciclo menstrual y los rituales de transición. Cuando la doncella despierta ya se ha convertido en mujer y cuenta con todos los poderes de su condición; el desencadenante de su «inmersión» en la oscuridad es una fruta que representa el fruto menstrual del árbol de la vida, por lo que durante el ritual puedes emplear una manzana roja, como en la historia de Blancanieves, o una granada, aceitunas, higos o bien los frutos del serbal o *Sorbus aucuparia*. (Las serbas no son venenosas sino

extremadamente amargas en crudo, así que sólo pueden comerse cocidas).

También se pueden usar imágenes de animales, como por ejemplo la del unicornio o la mariposa. El primero es un símbolo del comienzo de la menstruación y los poderes lunares que se asocian a esta, por lo que resulta familiar y atractivo para una niña moderna: así, podrías decirle que la aparición del primer sangrado indica que ha atraído a su propio unicornio y que estará unida a él durante toda su vida menstrual; además, podrías incluir en el ritual alguna historia popular acerca de la caza de este animal y mezclarla con el simbolismo de otros relatos menstruales. La mariposa también es un símbolo de los ciclos de la luna y la mujer, y su ciclo vital puede utilizarse como imagen representativa de la transición desde la infancia hasta la madurez femenina: en este caso la etapa de crisálida puede simbolizar la introspección de la primera menstruación.

Existe una historia que contiene gran cantidad de imágenes relacionadas con la menstruación y el primer sangrado, además de otro tipo de simbolismo: es la de las diosas griegas Perséfone y Deméter, un relato poderoso y complejo que no sólo ilustra el primer sangrado de una jovencita, sino que también guía a la madre acerca del papel que debería desempeñar frente a la primera menstruación de su hija.

La historia comienza cuando Deméter, diosa de los frutos de la tierra, vive junto a su hija en un territorio en el que no existe el invierno, y las dos disfrutan de una bella relación de amor mutuo. Un día, mientras está cortando flores en una pradera, Perséfone se siente irresistiblemente atraída por un bellísimo narciso mágico que perfuma el aire con su magnífica fragancia, así que sin dudarlo un instante se acerca a la planta y la toca: en ese momento la tierra se abre y el amo del submundo secuestra a la joven, obligándole a vivir en la oscuridad y a convertirse en su esposa.

Cuando, a través de Hécate, Deméter se entera de que su hija ha sido raptada, la pena y el dolor que siente son tan grandes que priva a la tierra de su fertilidad, con lo que la deja sumida en un estado de esterilidad e invierno permanente, y ella a su vez se convierte en una anciana. Conmovido por las súplicas de Deméter, Zeus finalmente consigue que el amo del submundo libere a Perséfone quien, a pesar de que siempre se ha negado a comer o coger nada del reino de la oscuridad, ha caído en la tentación de comer un puñado de semillas de granada. La reunión entre madre e hija les hace inmensamente felices, pero cuando Deméter se entera de que la joven ha comido aquellas semillas, toma conciencia de que, en parte, sigue perteneciendo al amo del submundo. Por ello se compromete a de-

jar que Perséfone vuelva al interior de la tierra y viva allí parte del año, pues acuerdan que el resto del tiempo lo pasará en el mundo exterior, con su madre.

La historia de Perséfone y Deméter se puede entender de varias maneras diferentes, pero su esencia —es decir, el concepto del ciclo que se repite— puede apreciarse claramente, sea cual fuere el modo en que se interprete el relato. Deméter era la diosa de los frutos de la tierra, y en particular del maíz, mientras que su hija encarnaba la fuerza vital de su semilla y del suelo en el que crecía. El descenso de Perséfone al submundo simboliza el momento en que las energías creativas abandonan la tierra —representada por su madre— y la convierten en una anciana sumida en la infertilidad del invierno. Su vuelta a la superficie renueva la vida sobre la tierra como cuando llega la primavera, y hace que su madre rejuvenezca. Perséfone, como símbolo de la semilla del maíz, tiene que vivir en el corazón de la tierra durante el invierno para luego despertar a una nueva vida durante la primavera; ella representa la muerte y el renacimiento del espíritu.

La historia también contiene fuertes imágenes relacionadas con la menstruación y el primer sangrado. Perséfone es la doncella virgen a la que obligan a retirarse del mundo cotidiano para sumergirse en la oscuridad del submundo; allí, el amo de esas tierras la convierte en su esposa y en consecuencia le hace experimentar su primera relación sexual, además de tentarle para que coma el fruto del árbol de la vida —la granada. Si lo comparamos con otras historias, el papel de este personaje es el mismo que desempeña la serpiente: es la criatura que custodia el árbol de la vida y sus frutos menstruales.

Cuando Perséfone vuelve al lado de su madre, Deméter se da cuenta de que su hija, por haber comido el fruto de la menstruación, ya no le pertenece sólo a ella sino también a la oscuridad del submundo, así que termina por aceptar la naturaleza cíclica y la dualidad de la joven y permite que tenga lugar su rítmico descenso a la oscuridad de la menstruación, que es el único modo en el que podrá convertirse en mujer y madre. De hecho, en algunos de los relatos relacionados con Perséfone se dice que vuelve al mundo con un hijo, fruto de su unión con el amo de la oscuridad.

El camino de la joven hacia su primer sangrado es inevitable y rompe el nexo entre madre e hija; ya nunca podrá volver a ser niña después de haber comido el fruto de la menstruación. Deméter sufre mucho a causa de esta separación y llora por haber perdido a Perséfone, pero aunque siente que el vínculo original madre—hija se ha perdido, finalmente toma conciencia de que ahora comparte con ella el de la condición femenina y lo acepta: la menstruación de la propia Deméter, el hecho de dejar de transmitir su fertilidad a la tierra y su aspecto de anciana cuando su hija desciende hacia su propia menstruación son expresiones de este nuevo nexo.

Perséfone consigue volcar en el mundo los poderes creativos de la menstruación gracias a su continuo descenso al submundo; cuando una mujer desciende a la oscuridad de la menstruación todos los meses, al igual que Perséfone, experimenta una sensación de pérdida y, como Deméter, se convierte en una anciana en el invierno de su ciclo; sólo dentro del submundo se siente renovada y vuelve a ser joven, pues libera sus energías y despierta su fertilidad y creatividad. Tanto Deméter como Perséfone simbolizan a la mujer en su etapa menstrual: una es su cuerpo y la otra su conciencia y energías creativas.

Perséfone también puede representar el concepto lunar de una nueva vida que nace a partir de la anterior: Perséfone, que por ser hija de Deméter forma parte de ella desde el punto de vista físico, representa la luna nueva que cada vez gana más luz, mientras que su madre es la luna llena que poco a poco se acerca a la oscuridad. Perséfone es el pasado de su madre y su futuro, y Deméter es el futuro de su hija y su pasado: el círculo es infinito, y las diosas simplemente simbolizan aspectos diferentes del mismo ciclo.

A pesar de que estas imágenes son complejas, puedes utilizarlas en un ritual con el fin de que tu hija se identifique con Perséfone y sienta su retiro del mundo y su posterior regreso; luego, a medida que madure, le explicarás el significado de cada uno de los símbolos que aparecen en la historia, aunque probablemente tendrás que adaptarlos al nivel de comprensión de tu hija para evitar que se asuste; en especial sería conveniente que cambiases la escena del secuestro de Perséfone y dijeras que lo que atrajo a la joven al submundo fue la irresistible belleza de la voz del rey que allí habitaba.

La historia de estas diosas proporciona una guía a la madre que se identifica con Deméter; para aceptar el cambio que se ha producido en su hija necesita sentir que la ha perdido y experimentar el consiguiente sufrimiento; pero no se trata solamente de aceptarlo sino además de conseguir que su hija vea claramente que lo ha hecho y que reconoce el nuevo vínculo que ahora las une. En el ritual de transición de una niña, no sólo es ella quien tiene que sentir el cambio que ha tenido lugar en su propio ser, sino también su madre.

Cuando tu hija experimente su primera menstruación intenta pasar más tiempo con ella para que perciba ese vínculo especial que os une, y también para que tengas oportunidad de enseñarle y de responder a todas las preguntas que ella quiera formularte; pero por

sobre todas las cosas es un momento en el que podrás demostrarle tu amor, darle apoyo y transmitirle tranquilidad. Lo ideal sería que *todo el día* destinado al ritual de transición quedase especialmente grabado en la memoria de tu hija, así que intenta hacer algo placentero y fuera de lo común con ella y, si sientes que es lo apropiado, transforma esa jornada en un acontecimiento familiar.

El lugar donde se desarrollará el ritual de tu hija, así como su simbolismo, dependerán de sus necesidades y conocimiento, y también de tus propias tradiciones, percepciones y creencias; de todos modos las siguientes pautas pueden resultarte útiles a la hora de estructurarlo, sin importar el orden que les atribuyas.

Deberás incluir:

1. Alguna forma de afirmación acerca del amor y el apoyo de la madre hacia la hija.
2. La muerte simbólica de la niña y el dolor de la madre, así como el posterior despertar de la joven mujer y el júbilo de su madre.
3. Algún elemento de enseñanza, como por ejemplo el significado del ritual y los símbolos o lenguaje figurado que se usen en él; los poderes de la condición femenina; la dualidad de la mujer; su vínculo con la luna y las estaciones; la necesidad mensual de descender para poder plasmar en el mundo las energías creativas; la fortaleza y la belleza inherentes a la mujer; la necesidad de que la niña recuerde sus sueños durante el período del primer sangrado.
4. La bienvenida de la hija a la hermandad de todas las mujeres y la luna.

Si así lo deseas, puedes involucrar a otras mujeres en el ritual de tu hija e incluir a familiares y amigas, pero primero ten en cuenta cómo puede sentirse la niña dentro de un grupo. Otra posibilidad es que elijas un grupo de mujeres para que guíen activamente a tu hija y le enseñen a comprender su ciclo y sus energías: desempeñarán el papel de «hada madrina» o «madre luna», y serán las iniciadoras y portadoras del cambio que tendrá lugar en su vida, pues le enseñarán a valorar su menstruación como un don por el que no necesitarán sentir vergüenza, odio ni culpa. El ritual puede concluir con el uso de un símbolo físico que marque la transformación de la joven en mujer: puedes adornarle el pelo con lazos rojos para enseñarle que las energías creativas y el ciclo menstrual están estrechamente ligados entre sí, entregarle una faja sencilla hecha con las cuentas de tu propia faja, o bien regalarle una imagen de un unicornio, una mariposa, una luna, una manzana o cualquier otro elemento que tenga significado tanto para ella como para ti. Después del ritual podéis celebrarlo de alguna manera, por ejemplo con una comida familiar: convertirse en mujer es un evento que hay que celebrar, y no sólo tiene que hacerlo tu hija sino también tú, su padre y los demás miembros de la familia.

La hija menstrual

Después del primer sangrado se inicia el proceso de guiar a tu hija hacia el conocimiento de su propio ciclo; anímale a que empiece a apuntar sus sentimientos y sus sueños, y ayúdale a interpretar el significado de cualquier imagen menstrual o Animal de la Luna que aparezca en ellos, pues poco a poco constituirán su primer Diagrama Lunar. Tú también observa las fases, estados de ánimo y expresiones de tu hija ya que, basándote en esos datos y en su diagrama, podrás ayudarle a comprender y a afrontar tanto a las exigencias de la vida como a las de su propia naturaleza. Hasta que ella no tome conciencia de su ciclo y de los modos en que puede liberar sus energías de forma controlada, serás tú quien le explique cómo hacerlo.

Enséñale tus Diagramas Lunares —si es que aún no lo has hecho— y déjale ver cómo interpretas y expresas tu propio ciclo, comparándolo con el de ella; sé comprensiva cuando no pueda afrontar las exigencias que le impone su cuerpo, su naturaleza y la sociedad, y a cambio ella te comprenderá a ti; bajo ningún concepto le hagas creer que existe un ideal de comportamiento: simplemente hazle ver que en la sociedad moderna, que no está orientada hacia la mujer, a veces seguirá los dictados de su naturaleza y otras el de la sociedad; enséñale que no es fácil encontrar el equilibrio ni mantenerlo, y de este modo evitarás que se sienta culpable si no lo consigue.

Ayuda a tu hija a encontrar los métodos de liberación y expresión de las energías que resulten más apropiados para ella; hazle participar en tus expresiones, pero no esperes que las adopte como propias. Guíala en la creación de las imágenes y símbolos con los que se identificará y que expresarán sus sentimientos, y ayúdale a darles forma a través de la pintura, la música, los Diagramas Lunares, la danza y los trabajos manuales; si tiene una faja, enséñale a usarla como una forma de expresión física de su ciclo y desvélale el simbolismo de la tuya.

Sigue valiéndote de la narración de historias como herramienta de enseñanza, pero comienza a hacerle ver a tu hija que esos relatos también pueden emplearse como visualizaciones y meditaciones, para lo cual puedes usar algunas de las que presenta este libro o bien crearlas tú misma.

Deja que ella te guíe acerca de lo que desea saber, cuánto quiere aprender de ti y cuánto quiere descubrir por sí sola; a medida que tu hija se desarrolle y madure verás que su ciclo físico, su conocimiento de sus fases y el modo en que lo interpreta y expresa son muy distintos de los tuyos; tal vez notes que ella los ve desde un ángulo que tú no habías apreciado o bien que reaviva tus propias necesidades de expresar tu ciclo de un modo nuevo y estimulante. Recuerda que las energías y la percepción de la doncella o mujer joven que una vez fuiste renacen en ti una vez al mes, así que usa esta fase para identificarte con la etapa que tu hija está atravesando; en lo que a ella respecta, cuanto más conozca su propio ciclo más te comprenderá a ti: su propia fase de la Madre la ayudará.

Las niñas tienen que conocer la naturaleza cíclica de la mujer, y aunque las interpretaciones cambien de generación en generación, la esencia femenina y sus energías seguirán siendo las mismas; esta es la «tradición femenina» que heredarán tus hijas; no es el lenguaje, los símbolos ni las imágenes, sino el conocimiento, la experiencia y la expresión de la naturaleza cíclica a través de las energías creativas.

Conservar esta tradición no es una tarea destinada sólo a las mujeres que son madres y tienen hijas: todas las mujeres, a través de su expresión y aceptación de la naturaleza del ciclo menstrual y sus energías, pueden guiar a las demás. El hecho de aceptar los procedimientos que emplean otras mujeres para expresar su espiritualidad, sexualidad y creatividad permite aceptar y reconocer los poderes propios de la condición femenina, al margen de su forma o interpretación; su manifestación a través de la música, el teatro, la danza o la narración, entre otras, forma una colección de imágenes y arquetipos que ofrecen a la sociedad una visión global de la naturaleza femenina. El poder de los arquetipos y las imágenes relacionados con la menstruación van más allá de lo intelectual, y una vez que vuelvan a insertarse en la sociedad, esta reaccionará ante su presencia: todas las mujeres —las jóvenes, las esposas, las madres, las menopáusicas, las posmenopáusicas o las abuelas— deben formar parte del proceso de enseñar a sus semejantes, y esto incluye también a los niños y a los hombres.

El rito de la maternidad

Otro ritual de transición que ha dejado de celebrarse es la suspensión de la menstruación por causa del embarazo y el despertar a la maternidad. A pesar de que el acto del nacimiento constituye el aspecto físico del cambio que experimenta la mujer, ella suele quedarse con la impresión de que en la actualidad la experiencia de dar a luz no satisface sus necesidades internas y emocionales.

La mujer embarazada pierde su naturaleza cíclica mensual en el momento de la concepción, y poco a poco comienza a sentirse en armonía con los cambios que se producen en su cuerpo, destinados al desarrollo y posterior nacimiento del niño. Al igual que la mujer menopáusica, la que está embarazada se aleja del ritmo de su ciclo menstrual, pero mientras la primera permanece en la fase interior de la luna nueva, ella sigue en la fase exterior de la luna llena, pues en su cuerpo lleva una nueva vida que está creciendo como la luz de la luna creciente. Sus energías creativas se expresan en el mundo exterior a través de la formación física de un niño, los vínculos emocionales entre la mujer y el hijo que está creciendo, el desarrollo de los lazos de paternidad con su pareja, y la creación de un entorno seguro para su hijo. Su cuerpo se transforma en un puente físico entre dos mundos: es el límite entre lo evidente y lo que no lo es.

En el folklore y la leyenda la madre suele ser quien guía, ama, cuida y comprende a su hijo, le dedica su vida y siente compasión por él; pero a veces es la persona que da origen a las historias y se convierte en el catalizador que altera el curso de los hechos: casi siempre es la acción de una madre, las circunstancias en que una mujer se convierte en madre o bien su muerte las que conducen al héroe o a la heroína hacia los eventos y desafíos de la historia. A diferencia del rol pasivo y suave que se le suele conferir en las imágenes modernas, en la antigüedad la madre era una persona fuerte que inducía al crecimiento y el conocimiento, pues el paso de mujer a madre proporciona una profunda fuerza interior nunca antes experimentada.

El nacimiento de un niño marca un cambio en la forma en que una mujer percibe la vida, pues de la concentración en la importancia de la libertad individual pasa a la dedicación y responsabilidad de quien tiene un hijo: ahora es ella quien nutre y da sustento a los demás, y en consecuencia personifica las imágenes legendarias de la madre tierra, el Santo Grial, la yegua blanca de *Soberanía* y la luna llena; además, como muchas diosas de la antigüedad, tiene sus propios títulos: Reina de la Vida, Reina de la Alegría y la Abundancia, Creadora de Reyes y Útero Abierto. La sociedad debe volver a reconocer estas imágenes y sentimientos, y por eso es necesario crear un ritual contemporáneo de transición a la maternidad.

Después de dar a luz, la mujer se reintegra al ciclo menstrual desde el punto de vista físico, pero también necesita hacerlo mentalmente: por eso, una vez que tiene lugar el nacimiento, deja atrás la fase de la Madre y se retira a su oscuridad interior para renovarse y

volver a su naturaleza cíclica. Pero esta introspección puede experimentarse como una depresión si la mujer no reconoce que necesita renovarse para volver a plasmar sus energías creativas en el mundo exterior, y no debe generarle sentimientos de culpabilidad ni llevarle a pensar que es una mala madre; sencillamente tiene que aceptar ese retiro como la fuente de sus futuras energías. Es por esta razón que, después de dar a luz, la mujer debería contar con algún tipo de ritual que le ayudase a aceptar sus necesidades.

El ritual de transición a la maternidad puede dividirse en dos partes: un acto simbólico preliminar relacionado con el embarazo, y el despertar de la mujer a la maternidad cuando nace el niño. El acto preliminar podría incluir imágenes que ilustrasen el hecho de abandonar el ritmo menstrual para permanecer en la fase de la Madre durante todo el embarazo, e identificasen la vida que crece dentro de la mujer con la luna o la tierra. El ritual posterior al parto debería marcar el despertar de su rol de madre, el reconocimiento y aceptación de esta nueva fase, y el próximo regreso a su naturaleza cíclica.

Estos dos actos simbólicos, que unidos constituyen el ritual de transición, reconocen y aportan el aspecto espiritual propio de los procesos del embarazo y el nacimiento, absolutamente ignorado por la moderna religión ortodoxa y los métodos de alumbramiento que se utilizan en la actualidad.

El rito de la menopausia

También se pueden practicar rituales de transición en otras etapas de la vida femenina: algunas, como el matrimonio, todavía se celebran, pero otras no y en consecuencia la mujer siente la necesidad de expresarlas. La menopausia, como la primera menstruación, es un cambio dramático en su expresión física y percepción mental, y tiene que ser reconocida como tal.

La creciente irregularidad del ciclo menstrual marca su inicio, y el modo en que afecta a las mujeres puede diferir mucho entre un caso y otro; pero lo cierto es que la mujer que ha tomado plena conciencia de las fases que ha atravesado a lo largo de su vida menstrual podrá aceptar con mucha más facilidad los síntomas y el significado de la menopausia que aquella que desconoce su verdadera naturaleza. Para quien conoce plenamente su condición, los ciclos erráticos son los últimos «dones» con los que contará antes que sus ritmos cesen por completo y su percepción y energías cíclicas finalicen. Como si fuese una niña, la mujer posmenopáusica centra todas sus energías creativas en una sola dirección, pero mientras la orientación infantil es externa, la de esta mujer se dirige hacia su propio interior; si las energías de la niña son lineales y las de la mujer menstrual cíclicas, las de la mujer posmenopáusica pueden considerarse un «punto de origen» o «fuente».

La vida menstrual femenina es una serie de descensos al mundo interior que se producen durante la menstruación y tienen por finalidad renovar las energías creativas y devolverlas al mundo exterior; la mujer menopáusica también desciende hacia su oscuridad interior, pero a veces el flujo de sangre no aparece y ella no consigue regresar renovada a su fase joven; poco a poco esa transformación desaparece por completo y la mujer ya no sale de su fase de introspección. A diferencia de lo que sucede cuando aún experimenta la menstruación, sus energías no se manifiestan en el mundo exterior sino que toman forma en su mundo interior, y su percepción deja de ser cíclica para convertirse en un equilibrio entre los mundos externo e interno.

Desde esta beneficiosa posición de constante conciencia acerca de ambos mundos, la mujer posmenopáusica es por propia naturaleza sacerdotisa, chamana, sanadora y vidente, pues cuenta con la ventaja de poder acceder *continuamente* a aquella dimensión interior de la vida a la que sólo llegaba una vez al mes durante su faceta de mujer menstrual. Por ello el conocimiento y la claridad interior propios de la anciana eran ampliamente reconocidos en las culturas del pasado, donde se le veneraba como consejera, guía y representante de la tradición, además de como vínculo entre el mundo espiritual o ancestral y la comunidad.

En las leyendas del Grial, la anciana Igraine —madre del Rey Arturo— decide retirarse de la corte para refugiarse en el otro mundo y dirigir desde allí el Castillo de las Doncellas; aunque ha dejado de actuar en la corte terrenal, ejerce su influencia sobre ella y la guía desde el más allá, y se le considera poseedora de la tradición femenina y tejedora del destino de su hijo. Al igual que la mujer posmenopáusica, Igraine reside en el mundo interior, desde donde percibe el mundo exterior y establece una relación de mutua influencia con él pero desde otra perspectiva; no se le describe como una mujer débil, deteriorada y frágil, sino como una persona fuerte y poderosa.

Como reina del Castillo de las Doncellas, el símbolo de Igraine refleja la enseñanza que la mujer posmenopáusica tiene que impartir a la joven, y en particular a la niña que ha comenzado a menstruar. En el ritual de la primera menstruación la mujer de edad encarna aquella dimensión interior presente en todas las fases del ciclo menstrual; su percepción no se limita a la fase de sus

ciclos menstruales: ella está presente en todas las fases y dentro de cada una de ellas; encarna *la totalidad del ciclo*. Cuenta con la experiencia de su pasado menstrual y tiene la capacidad de ponerse en contacto con el futuro, así que en sus enseñanzas puede hacer referencia tanto a la muerte como a la naturaleza cíclica de la vida. Ella *es* la fase del ciclo y la sangre de la menstruación, pues retiene sus propias energías menstruales así como su sangre; de hecho, en *Blancanieves* y *La Bella durmiente* quien da inicio a la menstruación es una anciana, ya que en estas historias ella encarna la primera sangre que se derrama.

La mujer posmenopáusica tiene la capacidad de ofrecer a sus hijos su conocimiento y experiencia acerca del mundo interior, la divina fuente creativa y la espiral del linaje; también ama y cuida, pero esta vez superando el rol de mujer que nutre y alimenta: en esta etapa tiene la misión de iniciar a otras mujeres a la conciencia espiritual. Incluso en la sociedad moderna, tan materialista, esta dimensión espiritual interior se refleja en la gran cantidad de ancianas que forman congregaciones espirituales y religiosas. La mujer posmenopáusica es una activa guía espiritual e iniciadora, y en consecuencia todas las mujeres premenopáusicas son sus hijas y las posmenopáusicas sus hermanas.

El ritual de transición de la menopausia marca la aceptación de que la antigua percepción cíclica de la mujer ha muerto, el despertar al mundo interior femenino, y el último descenso hacia la oscuridad que hará posible que la mujer se transforme en la reina del submundo, la guía de las almas y la madre oscura. Tal y como sucede con el ritual de la primera menstruación, quien pasa por él necesita sentir después que su percepción y su vida han cambiado, así que cada mujer debería contar con un ritual diseñado exclusivamente para ella, pero siempre incluyendo las siguientes pautas:

1. La aceptación del pasado y la pena ante su desaparición.
2. El descenso final hacia la oscuridad, y la muerte de la vieja percepción.
3. El despertar a la oscuridad como reina del submundo o madre oscura.

Tanto si decides practicar el ritual al comienzo de la menopausia como al final, la siguiente visualización puede ayudarte a aceptar y tomar conciencia de los cambios que estás experimentando.

Ejercicio: visualización de la menopausia

Llévala a cabo en una habitación oscura. Enciende una vela frente a ti y cierra los ojos. Relaja el cuerpo y respira profundamente.

Visualízate de pie en la planicie descrita en el ejercicio del cinturón y el collar (incluido en la sección «Expansión del Diagrama Lunar»); observa cómo la luna creciente que ha salido por el este poco a poco se transforma en luna llena en el sur, mengua en el oeste y termina por desaparecer en la oscuridad del norte. Contempla este ciclo varias veces y siente cómo el ritmo de las energías relacionadas con las diferentes fases fluye a través de tu cuerpo y tu mente. Deja que tu percepción de las energías siga el descenso de la luna menguante hacia la oscuridad de la luna nueva. Contempla cómo nace la luna creciente en tu ser, se convierte en luna llena y vuelve a ti en su fase menguante. Siente que tu oscuridad rodea cada fase luminosa y le da forma: ya no estas unida a un ciclo sino que *eres* el ciclo.

Continúa en la oscuridad, y observa el ciclo de la luna hasta que te sientas preparada para volver al mundo exterior. Abre los ojos y mira la vela, y siente que ahora tú eres la oscuridad que, al rodear la llama, pone de manifiesto su luz.

El modo en que una mujer ve su futuro sin el ciclo depende de cómo haya vivido su vida menstrual; para muchas de ellas el hecho de no experimentar más la menstruación da por finalizado el período destinado a satisfacer las necesidades de los demás e inicia una etapa en la que pueden dedicar sus vidas a ellas mismas. Un ritual que marque el paso a la etapa menopáusica permite que la mujer acepte su pasado, se lamente por su pérdida y se centre en su nueva percepción de la vida; ha finalizado una parte de su existencia y ahora debe comenzar una etapa nueva y estimulante.

A veces la menopausia se considera un signo de deterioro e «inutilidad» y una de las primeras manifestaciones de la muerte; pero no es verdad: así como el ciclo menstrual tiene diferentes fases, ésta es una etapa más del ciclo de la vida que, si se acepta de

buen grado y tal como es, puede brindar grandes satisfacciones y una mayor expresión en la vida. Durante su etapa menstrual la mujer posmenopaúsica ha vivido todas las fases de su propia vida cada mes, por lo que no hay razón para que sienta miedo ante las energías de la anciana y la transformación final cuando se avecine la muerte.



EPÍLOGO

La comprensión de tu propio ciclo menstrual y la interacción con él es un proceso de aprendizaje que continuará a lo largo de toda tu vida menstrual; pero no esperes verlo reflejado en un cambio brusco de los síntomas o la regularidad de tu ciclo: será una gradual aceptación, comprensión e integración de las energías propias de cada fase lo que te permitirá equilibrar éstas en tu vida. En ciertos momentos te resultará difícil tomar plena conciencia de tu naturaleza de mujer, pues las exigencias y obligaciones que impone la sociedad moderna serán muy fuertes; sin embargo ten presente que siempre contarás con la posibilidad de despertar el vínculo entre tu mente, tu cuerpo y las energías creativas cada vez que tengas la oportunidad de hacerlo.

La conciencia y el conocimiento que has ganado a lo largo del ciclo menstrual crecen y decrecen como la luna, de modo que la percepción que obtengas de la experiencia en una de las fases puede perderse en otra. Esta es la razón por la que la búsqueda del conocimiento del ciclo menstrual se convierte en una continua espiral que abarca toda la vida menstrual de la mujer: siempre estarás aprendiendo. La única constante es el aquí y el ahora, la fase que estás atravesando y la percepción y conocimiento que te proporcionan.

Luna roja comienza con una historia que ofrece imágenes de la naturaleza femenina. Tanto en el pasado como en el futuro seguirán existiendo relatos concernientes al ciclo menstrual y a los poderes de la condición femenina, y aunque cambien permanentemente en lo que a su percepción e interpretación se refiere, siempre seguirán siendo los mismos. La historia de la naturaleza femenina carece de un significado definitivo, no tiene un comienzo ni un fin, sino que vive eternamente dentro de todas y cada una de las mujeres.